Der
Gesundheitsfreund
der
Jugend

---

oder

praktische Anweisung, wie man in der Jugend den Grund zu einer dauerhaften Gesundheit legen und sie bis ins späteste Alter erhalten könne.

Von

Dr. Christian August Struve,
Arzte zu Görlitz.

Hannover, 1803.
Bei den Gebrüdern Hahn.

4

benutzen, um sie beim Anfange der Lehrstunden zuweilen vorlesen zu lassen. Ein Seitenstük zu dieser Schrift: der Gesundheitsfreund des Alters, wird nächstens folgen.

Der Verfasser.

Inhalt.

Seite.

Inhalt.

Inhalt.

Inhalt.

1.

Die Natur gesellte die Gesundheit zur Jugend. Möchten die lebensfrohen Göttinnen Hebe und Hygea doch immer im Leben der Sterblichen einander die Hände bieten, wie wir sie in dem Olimp sehen! Aber nur zu leicht wird das schöne Band getrennt, welches sie doch bis dahin binden sollte, bis der Mensch auf der Lebensbahn schon weit die Schwelle des männlichen Alters überschritten hat. Hygea, die Göttinn der Gesundheit, entfernt sich, sobald wir die schuldige Aufmerksamkeit und Achtung gegen sie unterlassen; und leider zuweilen auf immer. Aufmerksamkeit und Achtung gegen diese Schutzgöttinn des Lebens ist es, die wir dem raschen feurigen Jüngling um so mehr empfehlen müssen, je leichter er, durch Jugendkraft und körperliches Wohlbehagen getäuscht, vergißt, daß sein Frühling nur eine kurze Zeit blüht; daß jeder Genuß, welchen nicht Vorsicht und Weisheit würzt, nur ein betäuben-

der Rausch ist; daß die Dauer des Genusses von der klugen Sparsamkeit des Empfäugers der Gaben abhängt. Was kann man dem Jüngling dringender zurufen, als: sei aufmerksam auf dich selbst, und auf alles, was um dich her ist! Sei stets dir gegenwärtig; wachsam sei deine Seele, in deinen Augen und in deinen Ohren! Diese Aufmerksamkeit auf die Gesundheit, auf alles was sich auf unsern Körperzustand, und in Betreff von Seiten desselben auf unser Ich bezieht, ist der schüzende Genius, welcher dem Jüngling so manche Dornen auf seinem blumigten Pfade vermeiden lehrt. Es ist nicht einerlei, welche Luftart mich umgiebt, welche Speisen und in welcher Aufeinanderfolge ich sie genüße; welchen Veränderungen und Abwechselungen der Witterung ich mich aussetze; ob ich mich der Ruhe überlasse oder der Bewegung und Arbeit; in welchem Grade diese Thätigkeit und Ruhe, ob erstere mit Anstrengung verbunden ist, und leztere bis zur Erschlaffung ausgedehnt wird; ob die Kleidung dem Klima und der Witterung gemäß, ob solche die freye Bewegung des Körpers hindert; ob ich meine Geisteskräfte übermäßig antreibe, oder durch Unthätigkeit lähme; selten dürften wohl dem muntern gesunden Jünglinge die wichtigen Fragen in den Sinn kommen; wird auch dieses Gesundheitsgefühl,

diese Jugendkraft von Dauer seyn? kann ich auch wohl jezt schon unvermerkt den Grund zur Zerstörung meiner Gesundheit legen? Ernsthafte Augenblicke der Ueberlegung treffen ihn freilich oft mitten in seinem frohen Jugendgefühl, wenn neben ihm ein blühender Jüngling hinwelkt, der durch einen unbehutsamen Trunk auf die Hitze, oder aus Leichtsinn oder Wollust, unwissend oder vorsetzlich, ein Selbstmörder ward. Nur werden diese lehrreichen Augenblicke selten festgehalten; oft fehlt es auch an einem klugen Freunde, der dann zur rechten Zeit hervortritt, und dem gutmüthigen aber unbedachtsamen Jüngling, dem Herkules am Scheidewege, zuwinkt. Oder dieser Freund ist vielleicht nicht bekannt mit den Vorschriften der Gesundheitslehre, folglich nicht im Stande, dem Jüngling zu sagen, was ihm ein langes und gesundes Leben sichern könne, und was er zu vermeiden hat, damit er nicht, wie so viele, den köstlichen Bau seines Körpers, den Tempel eines unsterblichen wirkenden Geistes, von innen her zerstöre, so daß das herrliche Gebäude dann auf einmal einstürzt, wenn es am schönsten prangt, oder doch wegen seines wankenden Grundes nur durch mißliche Stützen kümmerlich unterhalten werden muß. Je besser, je sorgfältiger dieses Gebäude, zu dessen Haushaltung wir von Gott gesetzt sind, erhalten wird; desto freier,

thätiger und nützlicher kann der menschliche Geist wirken, desto wohler ist ihm. Möchte, lieber Jüngling, mein Buch für dich dieser Freund sein! Wenig und kurz sind die Regeln, in deren Befolgung das frohe gesunde Dasein liegt; vornehmlich aber soll es für dich ein socratischer Genius sein, dessen wir so sehr bedürfen, der dir sagt, was du nicht thun sollst.

Zu unserer Fortdauer in diesem stürmischen Erdenleben umgab uns der Schöpfer mit diesem Körper. Unbegreiflich ist die Verbindung des Geistigen mit dem Körperlichen; aber auf diesem Wege theilen wir uns der ganzen Körperwelt mit, und empfangen die Eindrücke von ihr. Auf die Art unsers Wirkens auf alles, was ausser uns ist, und des Empfangens der Einwirkung alles dessen, was nicht wir selbst sind, beruht aller Genuß des Erdenlebens, unser Thun und Denken, unsre Freuden und Leiden. Nach der Beschaffenheit des Instruments ist der geschikte Musiker fähig, seine Kunst mehr oder weniger zu zeigen; und daher sorgt er vornehmlich für ein gutes Instrument. So ist es auch mit unserm Körper; dieser macht eben so gut einen wesentlichen Theil von uns aus; und bei einem kränklichen schwächlichen Körper sind wir für uns selbst und für die Welt kaum zur Hälfte das, was wir sein könnten. Welche

ausserordentliche Dinge würden manche Männer von einem gebildeten feurigen Geiste ausrichten, wenn ihre körperliche Gesundheit und Kraft mit der Stärke ihrer Seele im Verhältniß stünde! Bald hindert sie die Verzärtlung, ein höchst nüzliches und wichtiges Geschäft zu unternehmen, wobei sie sich den Strapazen einer Reise, einem rauhen Klima, oder der veränderlichen Witterung aussezen müssen; bald verstattet ihnen Körperschwäche nicht, anstrengend und anhaltend zu arbeiten; bald stören sie mitten im Laufe der Arbeiten Krankheiten, zu welchen Schwächliche eine lebenswierige Anlage haben, die sich bei der geringsten Veranlassung entwikkelt.

Es ist möglich, bei der feinsten Kultur der Geisteskräfte und bei grosser Thätigkeit derselben, bei ununterbrochenem Fleisse des Studirens, einen festen gesunden Körper zu haben, wenn man es nur von Jugend an darauf anlegt, und mit Sorgfalt ein gleichmäßiges Verhältniß zwischen den Kräften des Geistes und des Körpers zu erhalten sucht. Aber gewöhnlich bringen Studirende schon in ihre reifern Jünglingsjare einen zerrütteten Körper, welchen jede Geistesanstrengung um so mehr angreift. Eine lange Fortdauer des Lebens gründet sich auf Gesundheit; und wo diese ist, kann in folgenden Jaren

dasjenige weit sicherer erſezt werden, was man an Kenntnissen in jenen Zeiten versäumt hat, wo es ohnedem dem Verstande noch an der gehörigen Fassungskraft mangelt, und es übertriebene schädliche Anstrengung sein würde, was späterhin ohne Mühe gelernt wird. Es kommt ja ohnedem nicht so wohl auf Gedächtnißwerk an, sondern auf richtige Begriffe, und auf das Verstehen des Erlernten. Frohsein ist der unzertrennliche Gefährte der Gesundheit. Der Gesunde genüßt die Freuden des Lebens doppelt, und fühlt sein Elend nur halb. Eine Menge Leiden werden bei einem zärtl chen schwächlichen Körper erst fühlbar, von denen der Gesunde nichts weiß. In einem kränklichen Körper wohnt eine empfindliche reizbare Einbildungskraft, welche tausend neue Leiden schafft, oder die vorhandenen zehnfach vergrössert; welche den Lebensfreuden den Eingang ins menschliche Herz versperrt. Unzählige Wege des frohen Lebensgenusses sind dem Kränklichen verschlossen. Nur einmal ward uns für unser ganzes Leben dieser Körper, nur einmal diese Welt mit allen ihren Freuden, der Genuß der schönen Natur; und nur einmal blüht für dich, o Jugend, dein Frühling!

Laßt uns diesen Genuß so viel möglich ausdehnen; und dieses geschieht nur dadurch,

daß wir die Fähigkeit, mehr zu genüssen, zu erhalten suchen. Diese Fähigkeit liegt in einer gesunden Seele, verbunden mit einem gesunden Körper. Ist dieser Körper einmal durch Ausschweifung zerstört, so geht diese Genußfähigkeit verlohren. Arzneien sind ohnmächtige Mittel, um unverbesserliche Fehler zu heben. Wohl Dem, der überhaupt keiner Arzneien bedarf; jemehr es dieser Nothmittel in Krankheiten bedarf, destoweniger ist für die Erhaltung des Lebens zu hoffen. Arzneien sind nothwendig in Krankheiten; aber wo sie nur einmal müssen gebraucht werden, verliehrt sich die Hofnung der Wiederkehr der verlohrnen Gesundheit in dem Maaße, als sie zu einem unvermeidlichen Bedürfnisse geworden sind. Wer in Jugendjaren seine Gesundheit zerrüttet hat, dem bleibt nur eine sehr ungewisse Hoffnung zu einem gesunden männlichen Alter übrig. Die Zerrüttung der Gesundheit in der Jugend hinterläßt um so leichter lebenswierige Eindrükke auf Körper und Geist, weil in diesem Alter der Entwikkelung der Kräfte leicht die Anlagen zu Krankheiten bleibend werden, und die Kräfte eine unregelmäßige krankhafte Richtung bekommen. Eben so, wie in dem Kindesalter, wo die Knochen noch weich sind, leicht Verrenkungen, Krümmungen des Rükgrads entstehen, und wofern nicht zeitige Hülfe geleistet wird, lebenslang-

liche Verunstaltung hinterlassen; so entstehen auch leicht durch jugendlichen Leichtsinn oder Unachtsamkeit, z. B. Trinken auf die Hitze 2c., bleibende Gebrechen der inneren edlern Theile, der Lunge und Eingeweide, um so eher, wenn das Bildungsgeschäft der Natur gestört wird. Eben so wenig darf man sicher hoffen, daß die Kräfte, die man in der Jugend durch Ausschweifungen verschwendet hat, in spätern Jahren sich durch ein aufmerksames Verhalten in Rücksicht auf die Gesundheit ersetzen lassen. Die Fülle an Lebensthätigkeit selbst ist zum Theil verlohren gegangen; und diese bleibt unersetzbar, so daß die nöthigen Verrichtungen des Körpers niemals mehr mit derjenigen Lebhaftigkeit und Stärke erfolgen, welche zur Haltung eines gesunden und langen Lebens erforderlich sind. Früher, als nach der gewöhnlichen Regel der Natur, geschieht der Uebergang aus dem jugendlichen in das männliche und aus diesem in das Greisesalter. Schnell verlodert die Fakkel des Lebens unter den Stürmen der Leidenschaften. Lernet, Jünglinge, die Oekonomie des Lebens; auch hier ist eine weise Sparsamkeit, welche unser Dasein verlängert!

Die gröste Verfeinerung des Geistes ist zu theuer erkauft auf Kosten der Gesundheit. Schätzbar ist allerdings das feurige Wirken des Jüng=

lings und jungen Mannes auf wenige Jare; aber wichtiger und nüzlicher für die Welt ist die ausdauernde Thätigkeit des Mannes bis ins Greisenalter hinüber, wo Enthusiasmus und Lebhaftigkeit von einem gereiften Verstande und fortschreitender Erfahrung geleitet wird. Dem raschen Jüngling entgeht in den wenigen Jaren seines Wirkens der grosse Vortheil der Zeit, welche auf einer längern Laufbahn die schikliche Gelegenheit zu handeln darbiethet, wodurch unser Einfluß auf die Welt erst von grossen und gesegneten Folgen ist. Und dieses Glük muß durch eine fortdauernde Erhaltung unsrer Gesundheit unterstüzt werden. Der Mangel an Gesundheit beschränkt mehr als alles die Thätigkeit unsers Geistes. Aeussere Hindernisse kann der Gesunde meistens überwinden; nicht so die inneren; einige besiegt er durch eigene Kraft, andere fallen von selbst mit der Zeit hinweg, wenn nur seine Gesundheit bis dahin dauerhaft bleibt, daß er dann, wenn er die Freiheit hat, thätig zu sein und in einem grössern Wirkungskreise zu handeln, diese Freiheit als ein gesunder Mensch gebrauchen kann. Wo soll der Muth zu Unternehmungen, die unbewegliche Standhaftigkeit in Durchsezung seiner Pläne, die unermüdete Strebsamkeit nach einem vorgesezten Ziel, die Geisteskraft, sie auszuführen, herkommen, wenn die Schmerzen der Krank-

heit, oder doch eine fortdaurende Kränklichkeit allen Muth und Kraft lähmen? Der Jüngling muß seine Gesundheit zu dem Mannesalter aufsparen, wo er der Welt nüzlich seyn soll, wo er im vollkommenen Sinn ein menschliches Leben führen muß. Das Vergnügen eilt vorüber; der Ruhm ist ein vergängliches Guth; aber die Gesundheit ist der sichere Stab, auf den wir uns stützen können; durch sie allein wird Vergnügen und Ruhm erst genüßbar. Und doch kannst du, o Jüngling, so viel beitragen zur Erhaltung deiner Gesundheit. Denn inneres Gefühl lehrt den Menschen, die diese ersten Pflichten vernachlässiget haben, nur zu spät, welchen Verlust sie sich zuzogen. Wie mancher dürfte wohl in männlichen Jahren mit Reue dieses mein Buch lesen! „Hätte ich das gewußt, mein Sohn", wird er dir zurufen „wie manches nüzliche könnte ich jezt würken! wie manche Veranlassung dazu benutzen, unterdrükte nicht ein schwächlicher Körper meine Geisteskräfte, statt daß ich noch Jüngling in dem Alter des Mannes sein könnte!"

II.

Ich kenne keinen schönern Anblik als einen heitern ruhigen Greis mit aufgesparten Körperkräften und von einem thätigen gebildeten Geiste, voll gereifter wohlgenuzter Erfahrung, wie er im Wonnegefühl seine Thaten überdenkt und empfindet:

Wie Ruh' aus Jugend — und Arbeit — quillt! Zu ihm muß man den Jüngling hinführen. Dieß sind die Früchte einer gesunden schönen Jugend; diese erhabene Ruhe, diese Würde der Jahre, und dieses noch fortdauernde nützliche Wirken, welches die Achtung der Welt so natürlich auf sich zieht. Was an Jugendfeuer und Enthusiasmus ihm fehlt, ersezt seine geprüfte Weisheit. Noch immer erlauben ihm seine durch Mässigkeit erhaltenen Körperkräfte, an den Genüssen des Lebens Theil zu nehmen; noch sind die Wege offen für alles, was froh macht um ihn her; noch ist sein Gefühl lebhaft für jeden Frühling und für die Harmonie der Töne; noch ist sein Geist empfangend und mittheilend; die Kenntnisse des verflossnen Zeitalters hat er, als seine eigenen in das jezige übergetragen, in welchem er sie mit denen des jezigen verbindend so nüzlich macht; sein Le-

ben ist lehrreich für die Jugend; und wer kennt die Menschen besser als er, deren er so viele als ein aufmerksamer Beobachter von der Wiege an bis weit in ihre männlichen Jare begleitete; wer lernte so gut, als er, die Triebfedern der Weltbegebenheiten kennen, welche nicht eher offenbar werden, als bis erst ein grosser Theil der damals lebenden Menschen von der Büne abgetreten ist? Ein solches glükliches Alter ist die Belohnung früher Mässigkeit; es ist eine verlängerte Jugend. Der Mensch ist bestimmt, ein gesundes hohes Alter zu erreichen. Mässigkeit ist das grosse Geheimniß, um dahin zu gelangen. Von jeher wurden der Regel nach Menschen, welche einfach und mässig lebten, alt, und blieben bis in ihre späten Jare gesund. Wie schön ist es, in einem Alter, wo viele nur dem Körper nach in der Welt zu sein scheinen, das Leben noch zu genüssen, wenn man, wie Cyrus beim Xenophon, sagen kann: man habe nie die Last der Jare gefühlt. Eine verhältnißmässige Munterkeit und Thätigkeit der Seelenkräfte, ungeschwächte Sinne, ein guter Appetit und vortrefliche Verdauung, und dann noch thätig für seine Mitbrüder würken, bis wir endlich, wie von einem köstlichen Mahle gesättigt, aufstehend, das Leben verlassen; was ist wünschenswerther? Das Gemälde, welches uns Cicero

von dem ältern Cato entwirft, ist eine wahre Moral für Jünglinge, um in ihnen den Wunsch zu erwecken, auch in ihrem spätern Alter so thätig und nüzlich, so froh und gesund zu seyn, wie er. Das Mittel dazu wissen wir.

III.

Prüfe, was deinem Leibe gesund ist, bleibt eine goldene Regel. — Wir kennen uns nur halb, wenn wir nicht auch unsern Körper kennen. — Was hilft uns die sonst nüzliche Kenntniß so vieler Dinge auser uns, wenn wir nicht wissen, in welcher gegenseitigen Beziehung wir mit ihnen stehen. Ich muß doch zuvörderst das Organ kennen lernen, vermöge dessen ich als ein wirkendes Mitglied in die Reihe der Dinge gesetzt bin. Wir dürfen unsern Körper nicht blos als eine Maschine ansehen, welche von einer unsichtbaren Hand aufgezogen, und in Gang gesetzt wird, sondern als ein lebenvolles Ganze, dessen millionfache einzelne Theile alle belebt, und zu einem Zweck in einer immer regen Thätigkeit sind. Die künstliche Struktur der Knochen,

Muskeln, Bänder, die Vertheilung der Adern und Nerven erfülle uns schon im Einzelnen mit Bewunderung; noch mehr aber, wenn wir ihre Uebereinstimmung und harmonische Wirkung zu dem Ganzen betrachten; diese Welt in Kleinen. Solche Betrachtungen sind des Menschen würdig; sie erregen unser Erstaunen gegen den Vater der Natur, der dieß alles so weise geordnet; — erfüllen uns mit Nachdenken über die Bestimmung des Menschen in der Welt, über die Zwecke, welche der Schöpfer mit ihm vorhat; und dann kann der Gedanke nicht aussenbleiben: welch ein Verbrechen es ist, ein solches Meisterstück der Natur, diesen Tempel Gottes, durch Unachtsamkeit, oder gar vorsezlich, zu zerstören! — welche Pflichten der Selbsterhaltung uns obliegen.

Eine nähere Betrachtung läßt uns den Unterschied des gesunden und kranken Zustandes wahrnehmen. Wir fühlen, daß Gesundheit aus der regelmäßigen ungestörten Verrichtung unsers ganzen Wesens besteht; daß jede Abweichung davon Krankheit ist. Die Kenntniß dieses wundervollen Baues unsers Körpers, die äuserst feinen und zarten Theilchen, wie z. B. des Auges, die nöthige ununterbrochne Lebensthätigkeit zur Erhaltung dieser einzelnen Theile, lehrt uns begreifen, wie leicht eine Zerstörung dieser Theile mög-

lich ist, wie leicht, wegen des Zusammenhanges des Ganzen, durch Verletzungen einzelner Theile, eine allgemeine Krankheit entstehet. Diese Kenntniß des menschlichen Körpers ist jedem gebildeten Menschen so nöthig, wie nur irgend eine Wissenschaft. Wenn er auch nicht den Beruf zur Arzneykunde hat: so liegt ihm doch die Pflicht der Selbstkenntniß ob. Wie manchen Krankheiten könnten wir entgehen, wenn wir wüßten, was uns gut, oder schädlich, wäre. Denn es ist leichter, Krankheiten zu verhüten, als zu heilen. Jeder Mensch muß in einem gewissen Sinne sein eigener Arzt seyn; nicht, daß er sich selbst Heilmittel bereitet, verordnet, sondern, daß er auf seinen Körperzustand aufmerksam ist, daß er diesen genau kennen lernt, um viele Gefahren in Rüksicht seiner Gesundheit zu vermeiden. Diese Aufmerksamkeit, auf allgemeine Kenntnisse der Gesundheitslehre gegründet, sollte der Mensch sich von Jugend auf erwerben und mit den Jahren zu vervollkomnen suchen. Schon dieß ist ein sehr grosser Nutzen dieses Studiums, daß er bei Krankheiten dem Arzt desto genauer angeben kann, wie sein Körperzustand beschaffen ist, welche Dinge einen besonders schädlichen oder heilsamen Einfluß auf ihn haben, zu welchen Krankheiten er besonders geneigt ist. Nur muß bei der Beurtheilung seiner eigenen Konstitution alle

hypochondrische Aengstlichkeit eben so weit entfernt sein, als eine leichtsinnige Unachtsamkeit, mit der man immer von einem Tage zum andern fortlebt, ohne daran zu denken, was das Leben ist.

Dem Gesunden ist Alles gesund, sagt das Sprůchwort, von einer gewissen Seite betrachtet, ziemlich richtig; nemlich alles, was bei einer guten Gesundheit nicht von der Art ist, daß es solche an sich zerstören sollte. — So verdaut ein guter Magen bei freier Luft und Bewegung harte rohe Speisen, die einen Schwächling vollends krank machen würden. Aber man vergesse nicht, daß das, was an und für sich schädlich ist, auch dem Gesunden ungesund bleibt. Der festeste Körper bedarf eben sowohl der Aufmerksamkeit auf seinen Gesundheitszustand, als der schwächliche; der erstere entgeht dadurch der Veranlassung, krank zu werden; der leztere fristet sein Leben zu aller Verwunderung von Jar zu Jar fort, indeß mancher Riese an Gesundheit an seiner Seite fällt. So viel hängt von uns selbst ab, wenn uns das Leben nicht eine Last werden soll.

IV.

Der Jüngling ist für eine Welt bestimmt wo Stürme und Freuden abwechseln, wo er sein Leben nicht unter Müssiggang und kleinlichen Beschäftigungen hintändeln kann; ernste Pflichten warten seiner. Nicht immer wird der Horizont um ihn so heiter bleiben: er hüllt sich nur zu oft in schwarze Gewitterwolken. — Nur wenige Schritte noch weiter auf dem Lebenswege: und manche schöne Träume der Jugend schwinden. — Unvorbereitet wird er sich schreklich getäuscht sehen. Eine neue Welt umgibt ihn; es ist nicht mehr die Welt seiner Jugend. Mancherlei Verhältnisse treten für den Menschen ein, an die er vormals gar nicht dachte; er muß es gewohnt werden, sie zu nehmen, wie sie sind, und vor allen Dingen Kraft genug haben, durch sich selbst zu bestehen; unsicher sind fremde Stützen. Mit einer **gesunden Seele** in einem **gesunden Leibe** muß er in die Welt treten. — Allein wie ist das möglich, wenn man seinen Körper verweichlicht und seine Seele verzärtelt hat? Es sind unglükliche unbrauchbare Menschen, die durch weichliche Erziehung, das Uebermaaß so vieler erkünstelten Bedürfnisse, die geflissentliche Vermeidung aller Strapazen, zu wahren Puppen geworden sind. Ihre Phantasie ist auf Kosten ihrer Urtheilskraft kultivirt; ihr

Denkvermögen hat eine kleinliche Richtung genommen, so daß ihnen Gegenstände des ernsten Forschens zum Ueberdruß werden; unter faden Beschäftigungen hat man sie nicht an Arbeiten gewöhnt, welche Kraft und Ausdauer erfordern. Gewöhnlich handeln sie nie in der geraden Mittelstrasse des schlichten Verstandes; in ihrem ganzen Wesen ist etwas Ueberspanntes, ohne wahre Grösse und Würde. Bald hindert sie ein unzeitiges Mitleiden, gerecht zu sein; bald verführt sie die Larve der Tugend, sich Menschen zu überlassen, die ihr gutmüthiges Vertrauen mißbrauchen; bald finden sie die Wege des Fortkommens verschlossen, die sie sich durch Gutherzigkeit ohne Klugheit bahnen wollten; überall werden sie getäuscht und sind Fremdlinge unter ihren Brüdern. Die mancherlei Gemüthsbewegungen, die schmerzhaften Gefühle, die betrogenen Hofnungen haben natürlich auf die Gesundheit nachtheiligen Einfluß, um so mehr, wenn, wie dieß hier gewöhnlich der Fall ist, auch die Körperkonstitution verzärtelt ist. — Solche Menschen sind auf der Büne zu gebrauchen, nicht aber im gemeinen Leben; sie sind gewohnt zu glänzen, verstehen aber nicht zu nützen. Wer nicht ins bürgerliche Leben einen festen Körper und eine feste Seele mitbringt, taugt nicht für diese stürmischen Elemente. Die besten und brauchbarsten Geschäftsmänner wurden die,

denen es in der Jugend hart ging, und die sich durch mancherlei Schwierigkeiten winden mußten.

V.

Manchen Gefahren des Lebens, vielen schädlichen Einflüssen auf unsere Gesundheit können wir nicht entgehen; aber mit Festigkeit der Seele und des Körpers gewapnet, können wir ihre Eindrükke entweder gänzlich abhalten oder doch sehr vermindern. Je vertrauter man mit den Beschwerden unsers Erdenverhältnisses ist, desto weniger sind sie drükkend; schon bei den grossen Leiden, aber noch mehr bei den täglichen widrigen Einwirkungen auf die Gesundheit, ist dieß der Fall. Wir müssen uns gegen sie **abhärten.** Wir sind für ein stürmisches Erdenleben gebohren; wir sind in Land versezt, wo nicht ewiger Frühling mit wolkenlosem Himmel lacht, wo auch ein rauher Herbst und ein starrer Winter herankommt und düstere Wolken unsern Blik umziehen. Stürme sind nothwendig, um die Erde zu erschüttern; wohlthätiges Gedeihen der Pflanzen ist ihre Folge. Die Natur, welche den Plan unsers Daseins und Fortwirkens zeichnete, gibt uns eine

harte Erziehung, wie sie für unser Verhältniß abzwekt; mancherlei Beschwerden sind mit der Entwikelung unsers Körpers verbunden; aber sie befördern selbst diese Entwikkelung. Wenn wir uns diesen Beschwerden entziehen, so wird unser Körper verweichlicht, ist gleich der Treibhauspflanze, die in einer kühlen Sommernacht ihren Tod findet, sobald der Gärtner sie ins Freie sezt. Aber schöner prangt am Morgen der Blütenbaum im freien Boden unter dem Schuze der Natur. Daraussen im Freien zu wachsen und zu blühen, ist deine Bestimmung, o Mensch. Treibhauserziehung gibt Treibhausfrüchte. Der gesunde Mensch leidet weniger von den Abwechselungen der Witterung; aber sobald er seinen Körper durch Diätfehler schwächt, wird ihm erst ihr Einfluß fühlbar. Wer durch unmässiges Warmhalten und unbehutsames Erkälten das Gleichgewicht unter den Kräften seines Körpers stört, hat den natürlichen Panzer gegen diese Einwirkungen verlohren. Je mehr dieß Gleichgewicht im Körper gestört wird, desto mehr sind wir der Anstekkung von Krankheiten ausgesezt, so wie überhaupt dieser Zustand für Krankheiten leichter empfänglich macht. Der robuste Landmann, der sich ohne Bedenken jeder Witterung aussezt, ist wenigstens von denjenigen Krankheiten, welche jede Veränderung der Lufttemperatur dem zärt=

lichen Städter zuführt, viel eher verschont; und er würde vollends bei mehr Aufmerksamkeit auf das, was ihm schädlich ist, bei weniger Hang zu Vorurtheilen und Quacksalbereien, das Ideal des gesunden Menschen sein. Es gibt keine andre Wahl, als entweder einen schwächlichen empfindlichen Körper, den uns das Stubenleben gibt, und für welchen jede Veränderung, die wir doch nicht allemal vermeiden können, gefährlich ist, mit sich herumzutragen, oder Abhärtung und Gewöhnung an die Natur, Vorbereitung zu unsern künftigen Verhältnissen. Wirklich ist der Mensch vermögend, alle Abwechselungen der Witterung und des Klima zu ertragen, wenn er nur nach und nach sich damit vertraut gemacht hat und ihnen einen festen Körper entgegensetzt. Auf den höchsten Gebirgen, wie in den tiefsten Bergklüften, wohnen Menschen, und sind gesund. Im Jar 1772, am 11ten März, war, wie Pallas erzählt, in Krajowsky, 60 Grad nördlicher Breite, die Kälte so stark, daß das Quecksilber im Thermometer 80 Grad unter dem Gefrierpunkte in die Kugel fiel und zu Eis fror. Eine ganze Kanne gut gereinigten Quecksilbers fror in der freien Luft zu einem Klumpen zusammen, so daß man es biegen und hämmern konnte. — Adamson fand am Flusse Senegal, ungefähr im 17ten Grade nördlicher Breite, den Grad

des Thermometers im Schatten $108\frac{1}{2}$ Fahrenheitsch. Die Stuben der Russen sind gewöhnlich bis 116 Grad geheizt. Wenn der Mensch einen so harten Grad von Kälte, so wie von Hitze, ertragen kann, so folgt daraus, daß ihn jeder Gesunde unter gewissen Bedingungen ertragen wird, wenn er solchen nur nicht das erstemal in seiner ganzen Stärke empfinden darf. — Eine Speise, die uns anfangs widrig schmekt, kann uns bei fortgesetztem Genusse behaglich werden. — Eine Luft, die durch ihre Schwere und Verdorbenheit jeden Athemzug bewegt, wird von dem, der lange Zeit darin gelebt hat, mit Leichtigkeit geathmet.

Man ruft uns zu: "Wir sollten unsere Körper abhärten!" Allein gewöhnlich vergißt man die Bedingungen, unter denen solches ohne grossen, oder auch ohne einigen Nachtheil für die Gesundheit geschehen kann.

Alle Abhärtung muß stufenweise bewirkt werden, und man hat dabei auf die Beschaffenheit (Gesundheit oder Kränklichkeit) des Körpers und auf die bisherige Lebensweise und Gewohnheit Rüksicht zu nehmen. Bei einem schwächlichen Körper geht es mit der Abhärtung langsamer, als bei einem festen und starken; ersteren darf man schon mehreren und grösseren Abwechselungen der Kälte und Wärme, Trokkenheit und Nässe aussetzen; bei lezterem muß man auf

die Wirkung der äuseren Eindrükke weit aufmerksamer sein. Wer schon zuvor einer rohen starken Kost und einer rauhen Luft gewohnt ist, dem kann man mehr zumuthen, als einem bisher in der Stube aufgewachsenen Schwächling. Alles Ueberspannte ist wider die Natur. Die Abhärtung muß nicht in dem Grade gewagt werden, wo sie die Reizbarkeit des Körpers angreift und dadurch die schnellere Konsumtion des Lebens befördert; es würde ein früheres Aeltern, und oft ein schnelles Erliegen und eine plözliche Erschlaffung der zu sehr gespannten Kräfte, erfolgen. Das kalte Bad, die körperlichen Uebungen, die Unternehmung anstrengender harter Arbeiten erfordern eine gehörige Einschränkung mit Rüksicht auf die besondere Körperbeschaffenheit; keinesweges dürfen diese Abhärtungsmittel allgemein und unbedingt empfohlen werden; keinesweges passen sie für Alle, weil eine grosse Verschiedenheit des Alters, der Natur und der Gewohnheit Statt findet. Wer bisher wenig in die freie Luft kam, oder doch sich in dikke Kleider hüllte, würde sehr übel thun, wenn er sogleich mit blossen Füssen im Schnee waten, oder bei noch rauher Jareszeit sich ins kalte Flußbad begeben wollte; aber auch derjenige thät' übel, welcher sich vielen widrigen Einflüssen, einem sehr hohen Grade von Kälte, ausserordentlichen Strapazen, erschöpfen=

den Arbeiten fortdauernd unterziehen wollte; und mit einer gewissen Selbstüberwindung den Bequemlichkeiten des Lebens entsagen, die er in seiner Lage genüssen kann: eine solche Abhärtung macht die Haut spröde und unempfindlich, und Krankheiten greifen einen solchen Körper härter an, je mehr Widerstand sie finden. Die Hauptsache ist, daß wir immer auf einem Tone bleiben, immer auf das Gleichgewicht der Stärke sehen, nicht neben den Mitteln der Abhärtung den Körper zugleich verweichlichen. Alles muß auf einen Zwek abzielen — dem Körper Kräfte zu geben, nicht blos einzelne Kräfte empor zu bringen. Das ist noch keine nüzliche Abhärtung, wenn Einer blos zuweilen sich der Kälte aussezt, oder zuweilen ermüdende Fußreisen anstellt, übrigens aber sich zu Hause verzärtelt; eben so wenig, wenn man blos einzelne Fertigkeiten kultivirt, und andere vernachlässigt.

Man muß sich im Allgemeinen eine Festigkeit gegen die heftigen Einwirkungen der Elemente, in denen wir leben, verschaffen, eine Ausdauer in Strapazen, eine Vertragsamkeit gegen alle diese mannigfaltigen Einflüsse der Aussenwelt auf unsere Organisation. Dazu gehört: man muß sich nicht pflegen und schonen, aber auch nicht muthwillig Gefahren aussezen, oder sich

kasteien und im Entbehren dessen üben, woran es nicht Noth hät.

Man mache sich mit der Luft bekannt, bringe so viel Zeit als möglich in der freien Luft zu, und unternehme oft kleine Fußreisen; man setze sich darüber hinaus, wenn uns zuweilen gewohnte Bequemlichkeiten fehlen; man übe sich in geduldiger Ertragung der über uns kommenden Leiden, der Schmerzen des Körpers.

Die Abhärtung scheint meistens um so heilsamer für unsre Gesundheit zu sein, je weniger sie absichtlich unternommen wird, je mehr wir uns selbst unvermerkt gewöhnen, Beschwerden, auch wohl Uebel und Krankheiten, zu ertragen. Oft ist es ein höherer Zwek, den wir damit verbinden; oft aber fühlen wir Unannehmlichkeiten nicht, die wir gern und willig übernommen haben; die Arbeit wird zum Spiel; daher der grosse Nutzen der körperlichen Uebungen, die wir zu unserm Vergnügen in Gesellschaft anstellen — der gymnastischen Spiele. Kurz, man benutze jede Gelegenheit, die uns vorkömmt, unsere Gesundheit zu befestigen, entziehe sich nie aus Weichlichkeit den allgemeinen Beschwerden der Menschheit in der Lage, in der man ist, dulde wie ein Mann im unvermeidlichen Leiden, und widerstehe ihren Angriffen durch sich selbst. Der Frost tödtet die weiche Pflanze, welche der Gärtner

nicht mit Glas schirmte; über den gesunden Baum im Walde vermag er nichts. Welchen erzog die Kunst? und welchen die mütterliche Natur? Wessen Zögling ist glüklicher für das Leben und seine Dauer?

VI.

Wer allein auf die Kultur seiner geistigen Kräfte bedacht ist, und dabei den Körper vernachlässigt, hat mehr verlohren als gewonnen. Es ist dieß eine einseitige, dem Menschen und seinem Leben in der Körperwelt gar nicht angemessene Kultur, wobei weder die nöthige menschliche Thätigkeit, noch die Dauer seiner nützlichen Existenz, in Betracht kommt. Der vernachlässigte schwächliche Körper hindert sogar die Ausübung der Seelenkräfte, oder verursacht, daß jede Seelenthätigkeit nur auf Kosten des schwächlichen Körpers geübt wird. Mit Recht hielten die Alten die Gymnastik, oder Kultur der Körperkräfte, für unentbehrlich für die künftige Brauchbarkeit eines Menschen. Der Mensch ist zur Thätigkeit geboren; ohne diese verschrumpft er zu einem lebenden Leichnam; diese muß der Mensch in sich

zu erhalten suchen, denn er facht dadurch den Docht seines Lebens an. Der Geist will durch Denken beschäftigt sein; aber der Körper bedarf der Bewegung. Nur die Verwöhnung kann den Menschen zu einem sitzenden Leben zwingen, welches ihm unnatürlich ist. Eine fortdauernde Ruhe und Unthätigkeit ist Krankheit. Sehr wahr sagt ein grosser Arzt: "Die Menschen bedürften keiner Aerzte und Arzneimittel, wenn sie zu rechter Zeit körperliche Bewegungen und Arbeiten unternähmen". Alle Bewegung wird durch die freie Luft um so gesünder. Wer für seine Gesundheit sorgt, macht sich viel Bewegung, durch Gehen, Reiten und mässiges Tanzen. Eben darum befinden sich Viele im Winter so schlecht, weil sie dann weniger der freien Luft genüssen, sich weniger Bewegung machen. Die Stunden, welche man seinem Fleisse abbricht, um freie Luft zu schöpfen, werden durch die Stärkung der Kräfte reichlich vergütet, und alle Arbeiten werden alsdann leichter und gerathen besser.

Die weisen Griechen hielten die Gymnastik, die nach gewissen Regeln unternommenen körperlichen Uebungen, für einen wichtigen Theil der Erziehung eines kultivirten Menschen. Die zu diesem Zwek bestimmten Uebungsplätze der Jugend heissen Gymnasien. Wir behielten das Wort bei, und trugen es auf unsere höheren Schulen

über; aber wäre es nicht besser, wenn wir wenigstens noch zur Hälfte den grossen Zwek der Alten beibehielten und diese Anstalten zugleich zu Schulen körperlicher Uebungen (gymnastischer Spiele) machten, um den Menschen nicht einseitig zu kultiviren? Die Jugend kommt zwar dieser ursprünglichen Bestimmung ihrer Schulen durch Leibesübungen während der Abwesenheit des Lehrers nach; allein da solche weder nach bestimmten Regeln noch zwekmässig unternommen werden, sind sie der Gesundheit oft mehr nachtheilig, und mancher Krüppel geht aus einem solchen Gymnasium, da hingegen die Alten gesunde kernhafte Jünglinge darin zogen. Tempora mutantur, et nos mutamur in illis.

Der Körper gewinnt durch regelmässige Uebungen — wobei allerdings die Gesundheit in Betracht kommt — an Gewandtheit, Geschmeidigkeit, Stärke, wodurch wir uns nicht selten in Gefaren retten, oder Andere retten können; wodurch wir eine Festigkeit erlangen, Krankheiten zu widerstehen, und wodurch wir die widernatürliche Empfindlichkeit gegen die Einwirkungen der Witterung verliehren, wenn diese Uebungen im Freien, ohne Rüksicht auf Jareszeit und Witterung, vorgenommen werden. Aber man vergesse die Bedingungen nicht, unter welchen Leibesübungen der Gesundheit zuträglich sind.

1. Man gehe von den leichten zu schwerern über, mit genauer Rüksicht auf die Kräfte.
2. Die Uebungen dürfen nicht zu einer erschöpfenden Anstrengung werden. Die Ermüdung ist ein Zeichen, daß man aufhören müsse.
3. Man gehe nicht aus der vollen Bewegung auf einmal zur Ruhe über; sorgfältig vermeide man auf vorhergehende Erhitzung plötzliche Erkältung.
4. Die Uebungen dürfen nicht gleich nach dem Essen mit vollem Magen vorgenommen werden, um nicht die Verdauung zu stören.
5. Man verbinde mit den körperlichen Uebungen einen gewissen Zwek, wodurch zugleich der Verstand beschäftigt wird.
6. Man darf nicht zu enge Kleider, enge Westen, oder Beinkleider mit einem hohen Bund, tragen, weil man in solchen den Körper nicht völlig in seiner Gewalt hat, einzelne Theile desselben gepreßt werden, wodurch leicht ein Bruch verursacht wird, besonders bei schnellen Wendungen oder beim Springen.
7. Man thut sich leicht Schaden, wenn man stehend den Kopf rükwärts zur Erde bükt und sich zu überschlagen sucht: man will sich durch eine schnelle Wendung im Gleichgewicht erhalten, und fällt; oder wenn man eine beträchtliche Höhe mit geraden Füssen hinauf oder hin-

unter springt; der ganze Körper wird dadurch heftig erschüttert; alle Muskeln werden widernatürlich gespannt.

VII.

Eine Menge Menschen zieht sich durch Unvorsichtigkeiten diese Art lebenswidriger Uebel zu; aber noch mehr werden sie unglüklich durch Unkunde oder falsche Schaam oder Zurükhaltung, indem sie die Gefahren, die schlimmen Folgen, nicht kennen, oder sich keinem Arzte beizeiten entdekken, wenn noch Hülfe geleistet werden kann. Sie wissen nicht einmal, was in dem Augenblikke der Gefahr von jedem Verständigen gethan werden kann; denn oft kann die einzige oder doch meiste Hülfe unmittelbar nach dem Falle geleistet werden, weil selten sogleich ein Arzt oder Wundarzt zu haben ist.

Dahin gehören **Verrenkungen** oder **Verstauchungen.** — Man mache sogleich Umschläge von kaltem Wasser, oder Essig mit kaltem Wasser, und erneuere sie oft. Wenn Schmerz und Geschwullst vergangen sind, kann man etwas Branntewein mit zu den Umschlägen nehmen.

Bei Knochenbrüchen kann man dieß auch in der ersten Zeit anwenden; aber es muß unverzüglich ein Wundarzt geholt werden, der die aus ihrer Lage gekommenen Knochen einrenke. Je später dieß geschieht, desto schwerer ist die Einrenkung.

VIII.

Ein gewöhnlicher **Bruch** ist vorhanden, wenn man an dem Nabel oder in der Beugung des Schenkels eine Geschwullst bemerkt, besonders wenn solche unschmerzhaft und plözlich entstanden ist, und beim Drukke der Hand oder beim Liegen auf dem Rükken zurükweicht. Eine solche Geschwullst, d. i. ein Bruch, entsteht, indem ein Eingeweide aus seiner Höle, nehmlich aus den Häuten, von denen es umgeben wird, heraustritt, und in eine andre Höle fällt. Die Häute, die das herausgefallene Eingeweide umgeben, bilden diese Geschwullst. Man kann sehr leicht zu einem Bruch kommen; und zwar durch alles, was den Unterleib heftig zusammenpreßt, durch starke Anstrengung des Körpers, durch Rükwärtsbeugen des Leibes bei Aufheben einer Last, durch schnelle Wendungen, besonders wenn man dabei sehr enge Kleider, oder Beinkleider mit einem hohen Bunde, trägt, wenn der Magen von Speisen

ausgedehnt ist ꝛc. Indem hierbei ein Theil des Unterleibes zusammengedrükt wird, werden die Eingeweide aus ihrer Lage geschoben, und treten in denjenigen Theil des Unterleibes, wo sie weniger Widerstand finden. Die Gefahr, in der sich ein Mensch dabei befindet, wenn er nicht beizeiten Hülfe sucht, ist sehr groß, indem durch eine heftige Bewegung, einen Sprung von einer Höhe oder durch Heben der Bruch sich leicht einklemmt, und die ihrer Hülle beraubten empfindlichen Eingeweide beschädigt werden können, worauf in Kurzem Brand und der Tod erfolgt. Viele Menschen leiden an Brüchen, ohne es zu wissen, indem sie ihre wahren angegebenen Kennzeichen nicht kennen. Wenn der Bruch sich selbst überlassen wird, vergrössert er sich, und kann am Ende wohl nicht mehr zurükgebracht werden. Wer an irgend einem Theile des Unterleibes eine Verhärtung, Geschwullst, ungewöhnliche Röthe oder Schmerzen bemerkt, zeige es unverzüglich einem verständigen Arzt an. Ein schikliches Bruchband, das man aber nur aus den Händen eines Wundarztes erhalten muß (denn ein unpassendes verschlimmert eher den Bruch), ist Jedem, der dieses Uebel hat, nothwendig; ohne dasselbe setzt er sich sehr oft der größten Lebensgefahr aus.

IX.

Die mancherlei **Stellungen des Körpers** erfordern einige Aufmerksamkeit in Bezug auf die Gesundheit: sie geben zu Brüchen, zu Verrenkungen und Verwachsung Anlaß; besonders in einem Alter, wo die Theile des Körpers noch biegsam sind, und leicht eine bleibende Verunstaltung entsteht. Das anhaltende, viele Stunden lange Sizen schadet, besonders wenn der Körper noch im Wachsthume ist, und veranlaßt, da man beim Sizen leicht eine schiefe Richtung annimmt, Krümmung des Rükgrads und eine bleibende schiefe Stellung; vornehmlich nimmt man leicht eine solche schiefe Richtung an, wenn man auf hohen, zum Tische unverhältnißmässigen Stülen sizt. Der Unterleib wird durch das Sizen gedrükt, indem die oberen Theile des Körpers auf ihn niedersinken; daher wird die Verdauung gestört; und nicht gering ist der Nachtheil, den der beständige Aufenthalt in einer stehenden Stubenluft bringt. Stehende Luft, wie sie in Zimmern ist, die nicht viel geöffnet werden oder in schmuzzige Höfe oder enge Gassen gehen, ist eben so ungesund als stehendes sumpfigtes Wasser. Um so mehr schadet das unablässige Sizen dem Studirenden, weil bei ihm der Körper in gänzlicher Unthätigkeit ist, da hingegen bei manchen

sitzenden Professionisten der Körper durch die Handarbeit zugleich einige Bewegung hat. Bei anhaltendem Stehen gewöhnt man sich leicht an eine schiefe, nach einer Seite hin hängenden Stellung; ausserdem leidet ebenfalls der untere Körper durch den Druk. Die Muskeln des Unterleibes verliehren durch die allzulange Spannung, in der sie sich befinden, ihren Widerstand zur gehörigen Haltung des Körpers. Folglich ist es am besten, abwechselnd zu sitzen und zu stehen.

Wenn man lange Zeit einseitige Bewegungen fortsezt, wobei immer nur ein Arm in Bewegung erhalten wird, oder man sich fortwährend nach einer Seite des Körpers neigt; wenn man z. B. immer seitwärts am Schreibtische sizt, wenn man beständig nur auf einer Seite Lasten trägt, wenn man sich ans Krummsitzen gewöhnt hat, bekommt man leicht, vorzüglich in den Jaren, wo der Körper noch im Wachsen ist, eine schiefe Stellung, einen gebükten Gang, wobei der Kopf sich senkt oder der Oberleib sich vorneigt. Diese Gewöhnung ist aber eben so dem guten Anstande zuwider, als für die Gesundheit nachtheilig, indem durch die veränderte Stellung des Körpers die Eingeweide eine von der Natur abweichende Lage einnehmen, und einzelne Theile

gedrükt werden und aus ihrem Verhältnisse zu den andern kommen.

Wer viel sitzend arbeitet, empfindet endlich Beklemmung und Schmerzen der Brust und des Unterleibes, eine Beengung beim Athemholen, eine Spannung in der Magengegend; und bei allem Appetit wird doch der Körper nicht gehörig genährt, indem die Verdauung in ihrer Thätigkeit gehindert ist. In jeder Lage, die der Mensch annimmt, haben seine inneren Theile eine andere Lage und andere Verhältnisse. Beim Stehen wird der Unterleib erweitert; die meisten Eingeweide sinken mehr herab; die Leber liegt dann tiefer, so wie der Magen in sitzender — vollends in liegender — Stellung; daher läßt sich der Nachtheil des allzuvielen Stehens begreifen. Beim Gehen ist dieß auch wohl der Fall; allein die durch die Beugung erregte grössere Thätigkeit des Körpers verhüten den Nachtheil von einer solchen Lage. Das viele Sitzen, besonders mit vorgelegtem Leibe und eingezogenem Bauche, muß den Druk der unteren Eingeweide noch vermehren, und hauptsächlich dem Magen und Querdarm nachtheilig sein. Ich glaube, dieß sei genug, um diesen Gegenstand zur Beherzigung zu empfehlen.

Aber man vergesse seine linke Hand nicht. Es ist unbegreiflich, wie sehr die linke Hand vernachlässigt wird, indem wir der rechten allen Auf-

wand unserer Kräfte schenken. Mich dünkt, das ist eine einseitige Ausbildung, wobei wir selbst verliehren, indem unsere linke Hand merklich schwächer bleibt, so daß das Gleichgewicht unsrer Kräfte, welches eigentlich die wahre Stärke ausmacht, gestört wird, und wir weit weniger vermögen, als wir bei einer gleichmässigen Kultur unseres Körpers zu Stande bringen würden. Wie unglüklich ist man, wenn man den rechten Arm bricht, oder sich die rechte Hand verstaucht! Wenigstens ist dadurch auf eine Zeitlang fast alle unsere Körperkraft dahin: nur mit grosser Mühe können wir mit unserer schwachen halbgelähmten linken Hand, die an Kraft kaum der Hand eines Kindes gleich kommt, die Feder halten, und erst durch lange Uebung bringen wir es so weit, damit einige Zeilen schreiben zu können; selbst jeder Bissen, den wir damit in den Mund bringen, macht nur mit Beschwerde seine Reise dahin. Von Jugend an wollen wir sowohl die rechte als linke Hand üben; eine muß so viel Fertigkeit erlangen als die andere; und so werden wir an dieser sonst vernachlässigten treuen Gefährtinn unseres Leibes in manchen Verlegenheiten eine Helferinn, und in manchen Gefahren sogar eine Retterinn, finden. Es ist Zeit, daß wir sie in ihre verlohrnen Rechte wieder einsetzen.

X.

Es ist ein Vorurtheil, daß man eine gründliche Gelehrsamkeit auf Kosten seines gesunden Körpers erkaufen müsse, welches daher entstand, daß man nicht selten bei gelehrten Leuten eine schwächliche Gesundheit bemerkt. So wahr diese Bemerkung ist, so hat doch jene Gesundheitsschwäche meistentheils ihren Grund am wenigsten im Studiren selbst, sondern in zufälligen, in diesem Falle sehr oft zusammentreffenden Umständen. Nicht selten wählen die schwächlichsten Menschen das Studiren; kein Wunder, daß ihre Körperkräfte, theils durch die Geistesanstrengung, theils durch eine unzwekmässige Lebensweise, zu vieles Sitzen, Stubenaufenthalt u. dgl., noch mehr leiden müssen. Allein man kann bei dem emsigsten Studiren gesund bleiben; wie — das soll gezeigt werden.

Keiner sollte studiren, der nicht die nöthigen Fähigkeiten dazu hat. Bei dem Mangel an Fähigkeiten wird das Studiren zu einer gesundheitswidrigen Anstrengung. Da kann man mit grosser Anspannung aller seiner Kräfte kaum das hervorbringen, was ein guter Kopf gleichsam spielend entwirft. Mangel an Talent ist das grösseste Hinderniß, jemals zu einiger Vollkom=

menheit in den Wissenschaften zu gelangen oder künftig als Gelehrter seinen Beruf mit Nutzen auszufüllen. Es ist keine Schande, das Studiren aufgeben, wenn man sich nicht so viel Urtheilskraft, Witz und Gedächtniß zutraut, als man in einem Berufe bedarf, in dem man sich ausschliessend mit Arbeiten der Seelenkräfte beschäftigen muß. Ist es auch nicht als Gelehrter, so kann man der Welt doch in vielen andern Ständen, worin man seinen Wirkungskreis zu erfüllen fähig ist, weit mehr nützen, als wenn man solchen bei Mangel an Fähigkeiten nur halb ausfüllt; und die Achtung der Verständigen wird jederzeit dem geschikten Künstler oder Handwerker weit eher zu Theil werden, als dem unfähigen Studirten.

Es ist überhaupt besser, der Jüngling wähle seinen künftigen Beruf nicht zu früh, um sich bei dieser Wahl nicht mit lebenswieriger Reue zu übereilen. Laßt uns zuvörderst an der Entwikkelung und Ausbildung der Seelenfähigkeiten durch Uebungen des Gedächtnisses, des Nachdenkens und der Beurtheilungskraft arbeiten; dann sind wir um so eher vermögend, selbst zu beurtheilen, auf welche Art wir einst unsre Bestimmung in der Welt erfüllen können. Laßt uns ferner deutliche Begriffe von den verschiedenen Ständen und

Lebensarten in der Welt erwerben, damit uns bei der Wahl unsres Berufs nicht ein blosses Ungefähr leiten möge!

Aber wie studiren die Meisten? — Viele schwächen ihre Seelenkräfte durch zu frühe Anstrengung in einem Alter, wo wegen der noch unentwikkelten Fähigkeiten eine Sache, die man in reiferem Alter ohne Mühe faßt, anstrengende Arbeit kostet, wobei der noch zärtliche Körper durch eine übertriebene Thätigkeit der Geisteskräfte nothwendig leiden muß. Schon dadurch wird die Seelenkraft geschwächt, ehe noch die Jare kommen, in welchen sie in ihrer ganzen Vollkommenheit wirken soll.

Das Studiren wird zur schädlichen Anstrengung, wenn man blos das Gedächtniß mit dunklen Wörtern erfüllt, und nicht das, was man in den Kopf bringt, auf dem lichten Wege des Verstandes einführt. Nicht selten wird bei Studirenden die Anstrengung der Kräfte unnöthig verschwendet — auf Erlernung von Dingen, die für das menschliche Leben von keinem Nutzen sind. Ein gebildeter Verstand wird den Jüngling selbst zum Theil bei der Auswahl der Gegenstände seines Fleisses leiten; doch muß er sich hierbei auf die Erfahrungen der Kenner, besonders seiner Lehrer, verlassen. Manche Kenntnisse scheinen ihm vielleicht weniger nothwendig; allein sie sind

als Grundkenntnisse dessen, was ihm in seinem künftigen Berufe zu wissen unentbehrlich ist, nöthig. Wenn wir auch von manchen Dingen, die wir erlernen, nicht sogleich einen nützlichen Gebrauch, oder wenigstens nicht einen unmittelbaren, im gemeinen Leben machen können: so bleibt uns doch das Lernen, als Uebung der Seelenkräfte, nützlich. Es kommt ja bei dem Erlernten nicht auf die blossen Worte an, welche nur die Hüllen sind, vielmehr auf die Sache; und so geht immer etwas von dem Geiste der erlernten Kenntnisse ins Leben über. In diesem Sinne kann man nicht sagen, daß wir irgend etwas erlernten, um es einst wieder zu vergessen.

Alle übermässige Anstrengung muß bei dem Studiren vermieden werden; sie ist übermässig, wenn man unaufhaltsam fortstudirt, ohne sich dabei die nöthige Erholung zu gönnen, wenn man Nächte durch sitzt, wenn man während der Mahlzeit sich mit Nachdenken beschäftigt oder gleich unmittelbar nach Tische zu den Büchern greift, wodurch die Verdauung gestört wird. Eine gemässigte Thätigkeit der Denkwerkzeuge hingegen stärkt die Seele, und macht uns fähig, immer mehr und mehr und leichter zu fassen. Dieses erfolgt, wenn man, nach Maaßgabe seiner Kräfte, von dem Leichtern zum Schwerern übergeht, wenn man das ermüdende Einerlei vermei-

det, sich nicht unaufhörlich bis zur Abstumpfung mit dem nehmlichen Gegenstande beschäftigt, sondern sich vielmehr gewöhnt, sowohl eine ganze Reihe von Ideen nach ihrem natürlichen Zusammenhange durchzugehen, als auch zuweilen schnell verschiedene Gegenstände des Wissens zu betrachten und plötzlich die Richtung seines Nachdenkens zu verändern. Man macht sich dadurch eine in seinem künftigen Berufsfache höchst nützliche Leichtigkeit der schnellen Uebersicht eigen, und verhütet die Einseitigkeit der Kenntnisse. Jedoch muß man auch jenen entgegengesetzten Fehler, welcher für die Kultur der Seelenkräfte, so wie für die Gesundheit, nachtheilig ist, vermeiden — das zerstreuende Umherschweifen von einem Gegenstande zum andern, wobei man in kurzer Zeit bald diese, bald jene Sache vornimmt, ohne eine gehörig zu vollenden. Dieses hindert alle Gründlichkeit des Wissens, führt zu oberflächlichen seichten Kenntnissen, und verleidet endlich alle Arbeit, so daß man ein Geschäft sogleich aufgibt, wenn es uns nicht angenehm scheint, ehe wir mit ihm eigentlich bekannt sind. Ein länger fortgesetztes Studium desselben würde uns auch seine angenehmen Seiten sehen lassen. Es gibt viele Arbeiten, denen wir erst bei einer tieferen Betrachtung und unermüdeten Aufmerksamkeit Geschmak abgewinnen. Es ist schlechterdings nöthig,

daß man sich gewöhne, sei es auch anfangs mit einigem Widerwillen, einen schweren, zuerst unangenehmen Gegenstand des Forschens weiter zu verfolgen; nach und nach wird die dunkle Bahn immer lichter, und jeder Lichtstral, der in die Dunkelheit bricht, ist um so erfreulicher.

Man gewöhne sich von Jugend auf, seine Arbeiten an eine gewisse Ordnung zu knüpfen. Man arbeite in festgesezten Stunden und warte nicht immer, bis einem die Lust zur Arbeit ankommt. Man beschäftige sich ferner zuweilen in gewissen Stunden mit einem bestimmten Gegenstande des Nachdenkens. Der Zwang, den dieses kostet, hat einen grossen Nuzen in Rüksicht auf unsre künftigen Verhältnisse, wo unser Beruf einen solchen Zwang auflegt.

Auf der andern Seite ist die Abwechselung wissenschaftlicher Beschäftigungen auch heilsam, weil dadurch bald diese, bald jene Kraft der Seele geübt wird; sie ist das Mittel, ausgebreitete Kenntnisse zu erlangen und doch zugleich seinen Gesundheitszustand zu schonen. Die Beschäftigung mit leichtern Gegenständen ist eine Erholung von der auf schwerere gerichteten Anstrengung der Aufmerksamkeit. Die Geschichte, die Dichtkunst und die Malerei bieten uns solche Erholungsmittel dar.

Keinem Menschen ist Bewegung und freie Luft nöthiger, als einem Studirenden. Man gewöhne sich, viel stehend zu arbeiten; jedoch ist das allzuviele Stehen ebenfalls nachtheilig; am besten, man wechsele mit Sitzen und Stehen ab! Beim Sitzen darf der Unterleib nicht gedrükt werden; auch darf man nicht viele Stunden nach einander sitzen. Man sitze nicht krumm: dadurch wird der Unterleib gepreßt; auch darf man die Brust nicht an den Tisch legen: den Nachtheil davon würde uns bald ein drükkender Brustschmerz lehren. Am heilsamsten ist die Bewegung in freier Luft, und um so nöthiger für den, der sich einen grossen Theil des Tages im Zimmer aufhalten muß. Keinen Tag versäume man den Luftgenuß im Freien ausser der Stadt. Die Zeit, welche wir darauf verwenden, wird uns durch die grösseren Vortheile unserer Gesundheit reichlich ersezt; und wie viel besser läßt sich's studiren, je gesunder man ist!

Mässigkeit im Essen und Trinken ist Studirenden ganz besonders zu empfehlen. Es kommt hiebei nicht sowohl auf die Wahl der Speisen an, als vielmehr auf das Mehr und Weniger, und auf das Verhältniß zwischen der Bewegung und dem Speisegenusse. Wer sich fleissig Bewegung macht, kann reichlichere Mahlzeiten halten

und verdauet besser. Wer viel sitzt, empfindet auch nach einer mässigen Mahlzeit mancherlei Beschwerden, und wird bei einem noch so reichlichen Essen und Trinken dennoch schlecht genährt. Uebermaaß an Speisen muß man beim Studiren möglichst vermeiden, obgleich eine strenge abmagernde Kost sehr nachtheilig sein würde. Wer sich beim Studiren nicht zugleich viele Bewegung machen kann, befindet sich bei blosser Pflanzenkost, häufigen Kartoffeln und Mehlspeisen übel, und wird leicht hypochondrisch. Wer also Stubenaufenthalt und vieles Sitzen nicht vermeiden kann, muß schlechterdings die leichterverdaulichen Speisen geniessen; und hat um so mehrere Aufmerksamkeit auf den Zustand seines Magens nöthig.

Nichts ist dringender nöthig für einen Studirenden, als Schonung der Augen; davon wird noch besonders gehandelt werden.

Alles, was den Körper schwächt, muß um so mehr von Studirenden, die der Kräfte so sehr bedürfen, vermieden werden, als übermässige Strapazen, Ausschweifungen, Nachtwachen u. s. w.

Wie mans treibt, so gehts; und wirklich liegt viel an uns, daß wir nicht eben so gesund,

wie der stärkste Landmann, und dabei so gelehrt, wie der emsigste Stubenbrüter, werden können.

XI.

Der Mensch ist ein Thier der **Gewohnheit**, sagt man; er lebt auf Grönlands Eisbergen, wie auf den glühenden Felsen von Maltha; wo kein anderes Thier ihm folgen kann, ist er — Die Jugend ist die Zeit der Gewöhnung; jezt ist der Mensch für jeden Eindruk empfänglich; jezt nimt sein Gemüth wie sein Körper jede Richtung an, und so gehen Gewohnheiten in das Leben über; willkührliche Handlungen werden unwillkührlich; ja selbst das Leben ist eine schöne Gewohnheit. Es ist unglaublich, an welche sonst nachtheilige Dinge man sich gewöhnen kann, so daß sie ihren Einfluß verlieren, ja selbst nach und nach das Wohlbefinden nicht stören. Aerzte und Krankenwärter leben mitten unter anstekkenden Kranken in einer verpesteten Luft, ohne von den Krankheiten ergriffen zu werden; je mehr sie sich der Anstekkung aussezen, je länger sie mit solchen Kranken umgehen, desto eher entgehen sie der Gefahr. In der Pest, wo Tausende hinstarben,

blieben allein die Todtengräber leben. Der König Mithridat hatte sich durch nach und nach vermehrte Gaben an das Gift gewöhnt, so daß er ohne bemerkbaren Nachtheil eine solche Portion davon zu sich nehmen konnte, die gewöhnlich mehrere Menschen tödtet. Viele gewöhnen sich so an das Opium, daß es ihnen zum Bedürfniß wird. Der Russe stürzt sich aus seinem Dampfbade, von Schweisse triefend, in die beeisete Newa; und geht dann wieder aus dem Eiswasser in die Badstube.

Aber es ist die Frage, ob wir der Gewohnheit nicht zu viel trauen? Ob nicht an sich schädliche Dinge auf die Gesundheit dennoch nachtheilig wirken, wenn wir auch nicht gleich diese Wirkungen wahrnehmen. Die Gewohnheit vermag nicht, das Schädliche in Heilsames umzuwandeln; Gift bleibt immer Gift, wenn es auch zur täglichen Nahrung genossen würde. — Krankenluft bleibt lebenschwächend, und wenn sie der Unglükliche ein Jarzehend einathmete. Es ist allerdings wahr, daß die Gewohnheit einen Theil der schädlichen Wirkungen verhindern kann, aber doch nicht leicht gänzlich. Wir verlieren zwar die Empfindlichkeit gegen widrige Dinge; aber deshalb bleiben sie doch widrig für unsre Gesundheit. Der Schmerz stumpft sich ab durch die Dauer; aber

sein Stachel bleibt. Wenn wir auch die Wirkung schädlicher Dinge nicht gleich auf der Stelle empfinden: wer steht uns für die spätern Folgen? Je länger wir uns schädlichen Einflüssen aussetzen, werden mehr und mehr abweichende krankhafte Veränderungen in unserm Körper erwekt; die Anlage zu Krankheiten wird nach und nach, zuweilen Jare lang, ausgebildet, bis die Krankheit auf einmal mit ihrer ganzen fürchterlichen Wut ausbricht, und nicht selten aller Hülfe der Kunst spottet. Man kann Jare lang unvermerkt Bleytheilchen einschlukken, und erst spät hin zeigt sich eine der fürchterlichsten Krankheiten *).

So ist es mit den physischen und moralischen schädlichen Gewohnheiten. Der Grund zu langwierigen lebensverderblichen Uebeln wird nicht auf einmal gelegt; es vereinigen sich nach und nach immer mehrere schwächende Einflüsse, welche die Gesundheitskonstitution von innenher zerstören; — der rothwangige Apfel hat einen Wurm der seinen Kern anfrisst; und nun bedarf es nur einer geringen Veranlassung, so bricht das lange verborgen gewesene Uebel aus. Man wird

*) Die Hütten Katze, wobey der Körper bis zum Gerippe verdorrt und völlig gelähmt ist; Unvermögen zu schlingen und Zukkungen kommen hinzu.

nicht auf einmal ein Bösewicht, sondern zieht nach und nach die Gewohnheit des Lasters an sich, oft selbst unbemerkt. Im erstern Falle bedarf es des Arztes, im zweiten des warnenden Freundes. So lange unsre Konstitution in einem gespannten Zustande ist, so lange reizende Einflüsse auf uns wirken, merken wir den Einfluß schädlicher Dinge nicht, oder empfinden ihn doch nicht in einem hohen Grade; aber sobald dieser Zustand nachlässt, erfolgen auf einmal alle die Uebel, die wir unserer Unvorsichtigkeit, unserm Leichtsinn verdanken. Jener erhöhte, gegen manche nachtheilige Wirkungen auf die Gesundheit oft fühllose Zustand ist die Jugend. Der Jüngling weiß es nicht, wie sehr er sich durch Ausschweifungen mancherlei Art — durch einen Trunk auf die Hitze, durch Unmäßigkeit im Speisegenuß, verdirbt. Noch widerstehen seine muntern Kräfte; noch werden die nachtheiligen Wirkungen auf einzelne Organe durch die größere Lebensthätigkeit in der übrigen fast unmerklich; allein es kommt eine Zeit, wo diese Gegenwirkung der Natur abnimmt, wo die gespannten Kräfte erschlaffen; und nun tritt, je höher die Spannung war, eine desto grössere Erschlaffung ein; die nun erfolgende Schwäche ist um so fühlbarer; und schnell altert der Jüngling in seinen männlichen Jahren. Vergebens beweint er die Sünden

seiner

seiner Jugend; ein geschwächter Körper macht ihn unthätig; mancherlei unerwartete Beschwerden des Körpers zeigen sich, die ihn in seinen Berufsarbeiten hindern; er ist ein elender ungesunder Mensch, der nicht aus den Händen des Arztes kommt.

Es ist die Stimme des Leichtsinns, wenn man uns sagt: „das schadet nichts, man muß sich an alles gewöhnen"; die Folgen bleiben nicht aus. Jeder Trunkenbold stellt einen solchen exaltirten Zustand dar: im Rausche fühlt er sich vollkommen wohl; aber sobald dieser vorüber ist, erfolgt die größte Ermattung und Erschöpfung. Wohl dem, der in allem die goldene Mittelstraße hält! diese ist die sicherste, und führt am längsten durchs Leben!

Alte Gewohnheiten darf man nicht auf einmal aufgeben, selbst der Gesundheit nachtheilige. — Die Gewohnheit wird zur andern Natur, läßt sich nicht auf einmal ändern. Ausserdem ist man leicht in Gefahr, in die schädlichen Gewohnheiten bald wieder zu verfallen, wenn man sie auf einmal ablegen will; die Unbehaglichkeit, die man darauf empfindet, ist zu stark, als daß man sich leicht überwinden könnte, die entgegengesetzte Lebensordnung zu unterbrechen, zu beobachten,

oder eine uns bisher so angenehme Sache zu entbehren. Freilich ist's in einigen Fällen, wo die bisherige Gewohnheit unserm Leben bei längerer Fortsetzung Gefahr droht, Pflicht, alles anzuwenden, um sie sobald als möglich gänzlich aufzugeben. Aber es giebt eine Menge anderer, der Gesundheit nachtheiligen Gewohnheiten, die wir mit Behutsamkeit nach und nach verlassen müssen. Wer lange Zeit gewohnt war, in dicken angefüllten Betten zu schlafen, klagt über Erkältung, sobald er in dünnern, leichtern schläft; — wer die leztern gewohnt ist, kann die zu große Wärme der erstern nicht vertragen; wer bisher dicke Kleider trug, klagt über Kälte, selbst bei einer gelinden Witterung, wenn er sie mit einem leichten dünnen Anzuge vertauscht; und so im Gegentheil. Der Branntweintrinker hat sich so sehr an seine Flasche gewöhnt, daß ihn die Entbehrung derselben, nur auf einige Zeit, äusserst entkräftet, und macht, daß endlich seine Kräfte von diesem unglücklichen Hülfsmittel abhängen, wodurch er immer von neuem sich schwächt, und so den Grund zu unheilbaren Krankheiten legt; dem Tabacksraucher ist seine Pfeife zum Bedürfniß geworden. So hängt der Mensch sein Leben, seine Gesundheit an Kleinigkeiten, die ihm unentbehrlich werden; — er wird krank, wenn er sie nicht haben kann; und wie manche Lagen des menschlichen

Lebens giebt es, wo er sie doch entbehren muß.

Die Gewohnheit macht den Menschen zum Sklaven von Dingen ausser ihm; manche nüzliche Handlung muß unterbleiben, oder wird wenigstens unterlassen, weil sie mit unserer Gewohnheit streitet; mancher Vortheil wird entbehrt, wenn man diese nicht ablegen will. Die meisten Gewohnheiten müssen nach und nach noch abgelegt werden. Dem Branntweintrinker wird sein Laster nur durch behutsame Vermeidung des gewohnten Getränkes abgewöhnt; — wer bisher zu warme Kleider trug, kleidet sich immer etwas leichter, bis er auch von einer sehr dünnen Kleidung keinen Nachtheil empfindet. Dieser Weg ist langsam, aber sicher. Wenn wir in Verhältnisse kommen, worinn wir gewisse gewohnte Dinge entbehren müssen, so bereiten wir uns am besten dazu vor, daß wir uns solche nach und nach entziehen. Eben so wie rükwärts, können wir auch diesen Weg vorwärts gehen, uns an gewisse Dinge gewöhnen, gute Gewohnheiten annehmen; wir vertauschen auf diese Art ungesunde Speisen mit gesunden, eine schädliche Luftart, in der wir uns bisher aufhielten, mit einer reinen, das Stadtleben mit dem Landleben. Der Kranke, der sich lange im Zimmer aufhalten mußte, öfnet zuerst die Fenster, geht dann nahe an der Stadt

und endlich mehr und mehr entfernt von derselben spatzieren, athmet endlich die reine Bergluft ein. Die veränderten Verhältnisse erfordern oft, daß wir andere Gewohnheiten annehmen müssen. Dieses geschieht ebenfalls nach und nach, so daß man immer mehr und mehr sich den bisher noch nicht erfahrnen Einflusse aussetzet. So gewöhnen wir uns an gewisse Speisen; gehen vom Biertrinken aufs Wassertrinken über. Alles nur nach und nach und mit Behutsamkeit, wenn die Gesundheit nicht dabei leiden soll. Mache dich von keiner Gewohnheit abhängig, sondern betreibe jede Sache so, daß du sie im Nothfalle, ohne eine nachtheilige Veränderung zu erleiden, lassen kannst. Keine Speise, keine an eine gewisse Stunde gebundene Beschäftigung, keine Handlung deines Lebens müsse dir zum Bedürfnisse werden, daß du sie nicht mit einer andern verwechseln könntest.

XII.

Was der Mensch ist, verdankt er größtentheils seiner Erziehung. — Die Verhältnisse, in welchen er in dem ersten Alter seines

Lebens ist, — die Menschen, die ihn umgeben, — die Art, wie man ihn behandelt, — die Gelegenheit, die ihm zur Entwickelung seiner geistigen und körperlichen Kräfte dargeboten wird, — die Einflüsse des Klima und des Landes, in dem er aufwächst, tragen unglaublich viel zur Bildung seines Karakters, so wie überhaupt seines ganzen Wesens, bei. Welch einen dankbaren Hinblick auf seine Eltern und auf die Lehrer seiner Kindheit wirft der Jüngling an der Grenze der Laufbahn, die er, an ihrer Hand geleitet, bisher wandelte! Hier werden sie ihn bald verlassen, diese treuen Führer; aber die Früchte ihrer Mühe, die sie an seine Erziehung verwendeten — ihre weisen Lehren — sollten ihn nie verlassen, — wenn er auch nun einsam seinen Weg hingehen muß. Dank Euch, Bildner meiner Kindheit, liebe unvergeßliche Freunde meiner Jugend, die Ihr an mir so viel von mir unerkanntes Gute gethan habt *)! — Es ist wahrlich das mühevollste, oft undankbarste Geschäft, Kinder zu brauchbaren Menschen zu bilden. — Wenn auch

*) Dank insonderheit sey einem Baumeister, Neumann, Schwarze, Hartsschanzky, Lehrern des Görlitzischen Gymnasiums; denen ich, wenn ich irgend etwas Nützliches bewirkte, als den Bildnern meiner Jugend, innigst verpflichtet bin; Ihnen, nicht mir, möge Jeder, dem ich als Schriftsteller und Arzt nüzte, zunächst danken!

Eltern nicht den rechten Weg einschlagen, auf welchem sie am ersten die ihnen Anvertrauten diesem Ziele näher bringen können, so war es doch ihre Absicht, war doch Aufopferung ihrer Freuden, ihrer Bequemlichkeiten dabei. — Dafür bürgt uns ihre innige Freude bei jeder nur fernen Hofnung, daß sie auf diesem Wege es einigermaßen weit gebracht haben; bei jeder guten Handlung ihrer Kinder, bei ihrer Gesundheit, bei jeder Spur ihres sich entwickelnden Verstandes *).

Aber nicht allein das, was die Erziehung thut, bildet den Menschen nach Seele und Leib: — die Lage, in die uns der Regierer der Menschheit sezt, und in die uns unsre Eltern und Erzieher nicht nach Willkühr versetzen können, ist es, durch die von allen Seiten durch so mannigfaltige bemerkte und unmerkliche Einflüsse der Mensch zum Menschen gebildet wird. Die Beispiele erziehen den Menschen nach seinem Karakter; die Lebensordnung, in die er unter den Menschen kommt, die ihn umgeben, die Nahrung der Luft,

*) Mein guter Vater! auch dir konnte ich den Erziehungslohn nicht geben! Früher gab ihn dir die Ewigkeit! Wie freue ich mich, in dieser Rüksicht von mir mit Horaz sagen zu können: Non patre praeclaro, sed vita et pectore puro! Wahrlich, das leztere ist mehr werth!

die Kleidung, die Gewohnheiten — alles wirkt wider oder für seine Entwikkelung. — Da giebt es ungemein viele Dinge, welche keine menschliche Erziehung herbeiführen kann, sondern wo wir unsre Kinder dem großen Plane überlassen müssen, welchen die Vorsehung mit ihnen vorhat. Sobald der Verstand des Menschen anfängt sich zu entwickeln, muß der Mensch selbst an seiner Erziehung arbeiten. Dieß geschieht auch mehr oder weniger, auffallender oder unvermerkt, und daher werden so viele Menschen gerade das, was ihre Erzieher gar nicht mit ihnen beabsichtigten. Mit Unrecht wirft man zu viel Schuld auf die Eltern und Erzieher des Menschen, und berechnet nicht, wie viel in dem Menschen selbst liegt, wenn er nicht unsre Hofnungen von ihm erfüllt; und ein Theil dieser Schuld ist in seiner Selbstbestimmung, wenn wir uns das menschliche Wesen nicht als eine willenlose Maschine denken. Wir selbst müssen uns erziehen, sobald wir unsre Bestimmung kennen lernen; in uns selbst muß der ernste Wille liegen, uns zu bilden; wir müssen selbst mit dem, was uns gut oder schädlich ist, uns bekannt machen, und dieß mit einer Art von Selbstgefühl auf unser Ich anwenden.

Was helfen jene Ermahnungen und gutgemeinten Lehren, wenn sie keine Herzen finden?

Der Erzieher, der alles dahin abzwekt, um den menschlichen Verstand zu erwekken, und der nur von fernher den Freund und Leiter vom Abwege macht, weiß gewiß, daß er Menschen erzieht.

Wartet nicht, ihr meine jungen Freunde, bis euch über jeden einzelnen Fall Lehren gegeben werden; sucht nicht erst die Gefahr an der Warnungstafel zu erkennen; manche Gefahren sind ja selbst eurem Freunde nicht bekannt, und er kann auch die Tafel nicht hinstellen; sondern erwekt euch allgemeine Kenntnisse zur Bildung des Verstandes; denket über eure Bestimmung, über eure Verhältnisse. Wißt ihr im Allgemeinen, was euch gesund und froh machen kann, und was den Fortgang zur Glükseligkeit des Lebens hindert: — so wird euch euer Verstand sagen, wie ihr dieses Wissen brauchen könnt. Bildet eure Grundsäze des Handelns auch in Bezug auf Gesundheit; besonders achtet auf Warnungen. Kleine Erfahrungen müssen euch behutsam machen, um größere Gefahren zu vermeiden. — Verlaßt euch nicht auf Lehrer und Führer, sondern vergeßt nie, daß ihr es selbst seyd, die ihr an ihrer Seite getrost und muthig den Lebenspfad dahin gehen müßt, deren Rath euch aber nüzlich seyn kann. Sie wissen allerdings was gut und nüzlich ist; Erfarung und eigenes Bildungs-

bestreben haben ihnen dieß gelehrt; aber euch können sie es nicht mittheilen, wenn ihr nicht die Fähigkeit habt, diese heilsamen Arzneien gehörig zu verarbeiten.

XIII.

Leidenschaften sind die Winde, welche das Schiff des menschlichen Lebens dahin treiben; aber sie werden zu Stürmen, und sind dann schreklich. Nichts zerstört die Lebenskraft mehr, bald durch gewaltsame Erschütterungen, wie Zorn und Schrekken, bald durch langsames Nagen, wie die Angst und der Kummer.

Der Schrekken befällt den Menschen wie ein Gewapneter, und wirft ihn zu Boden; er ist der Zauberblik der Klapperschlange, die, was ihrem Gesichtskreise zu nahe kommt, lähmt und erstarren macht. Gewaltsame Veränderungen wirkt diese Leidenschaft in der menschlichen Natur, wovon schon das äussere Ansehen eines heftig Erschrokkenen zeugt. Das Blut wird schnell und gewaltsam von den äussern nach den innern Theilen getrieben; daher die blasse Farbe. Krämpfe,

Ohnmachten, Blutstürzungen und andere Erscheinungen erfolgen, die wegen ihrer Heftigkeit, mit welcher sie den ganzen Körper durchdringen, dem Leben gefährlich sind. Der Schrekken ist daher nicht selten eine Veranlassung der gefärlichsten Krankheiten und plözlicher Todesfälle, auch zum Nervenübel, indem sein Eindruk lebenswierig ist.

Aehnliche schlimme Wirkungen hat der Zorn, der schon durch seinen Anblik den Zustand einer vorübergehenden Wuth eines Menschen, der seiner nicht mehr mächtig ist, andeutet — die glänzenden, feuersprühenden Augen, der wilde, umherschweifende, drohende Blick, die emporsträubenden Haare; das roth aufgelaufene, von Blut strozzende oder todtenbleiche Gesicht, die blauen Lippen, die knirschenden Zähne, die Zukkungen der Gesichtsmuskeln, das Zittern der Glieder. — Heftiger Zorn verursacht schrekliche Nervenkrämpfe, Ohnmachten, Erbrechen, Schwindel, Blutstürze; jeder Zorn läßt nach der vorübergegangenen Spannung, in die er versezt, gleich dem Zustande eines Trunkenen, ein Gefühl von Schwäche, Mattigkeit, Angst, Beklemmung und Kleinmuth zurük.

Langsamer, obwohl eben so schädlich, gleich dem heimtükkischen Bleigift, wirken Gram und

Traurigkeit an der Wurzel des Lebens nagend. Die Verdauung und Ernährung des Körpers wird gestört, ein fortwährendes schleichendes Fieber unterhalten, unter dem Gesundheit, Frohsinn und Schönheit dahin schmelzen; der immerfortwährende Nervenreiz erregt durch seine Dauer eine bleibende Nervenschwäche, ein frühes Veraltern, und große Empfänglichkeit gegen Krankheiten, so daß man bei einer niedergeschlagenen Seelenstimmung am ersten von anstekkenden Krankheiten ergriffen wird.

Neid und Mißgunst bringen ein schleichendes Gift in den Körper, indem sich das immer von neuem erregte Bestreben, Andern zu schaden, oder ihren Vortheil — eingebildeten oder wahren, gleichviel — zu beeinträchtigen, an dem Widerstande abstumpft, und ein fortdauernder Schmerz die Seele foltert wegen getäuschter Hofnungen oder eingebildeter Kränkungen; selbst die Schadenfreude sezt die Nerven in eine widernatürliche Spannung. — Die ewige Unruhe des Gemüths kann nicht anders als für die Gesundheit nachtheilig seyn; die Verrichtungen des Körpers gerathen in Unordnung; die Absonderungen werden gestört; es ist ein fieberhafter Krampfzustand, und die besten Arzneien sind nicht vermögend, der zerrütteten Gesundheit wieder auf-

zuhelfen, indem ununterbrochen schädliche Seelenreize auf sie wirken; eben so wenig als eine Wunde völlig geheilt werden kann, wenn man nicht den Dorn herausgegraben hat.

Dem Bösewicht wird alles schwer,
Er thue, was er thu';
Das Laster treibt ihn hin und her,
Und läßt ihm keine Ruh.

Die Vernunft ist unsere Gesetzgeberin; ihre Gesetze gründen sich auf das Wesen des Menschen; sie kann nichts gebieten, als was uns gut ist. — Wohl dem, der sie erkennt! ihm ist jede Abweichung von den Gesetzen der Vernunft eben so widersinnig, als wenn er annehmen sollte, daß 2mal 2 sechs machte; er fühlt es in seinem Innern, daß er seinen Zustand verschlimmert, wenn er die Stimme der Vernunft überhört. — So gewiß als die schädlichen Seelenreize die regelmäßige Thätigkeit der Lebensoperation unterbrechen, oder von ihrem richtigen Gange ableiten; eben so wird auch der ruhige Gang unsers Vorstellungsvermögens durch heftige Leidenschaften gestört, die reine Quelle unserer Urtheilskraft getrübt, und wir sehen die Gegenstände in einem falschen Lichte.

Das Predigen, daß wir gewissen herrschenden Leidenschaften uns entziehen sollen, mag gut

seyn; selbst der Vorsatz, seiner selbst in einzelnen Fällen mächtig zu werden, hat seinen Werth; aber nicht leicht dürfte uns ein solcher Vorsatz gelingen, wenn nicht der ganze Karakter des Menschen zur Vernunft gebildet ist; immer werden entgegengesezte Triebe die besten Entschlüsse niederwerfen. Ringe nach Festigkeit der Seele in einem festen Körper, und du hast alles gewonnen, was dich glüklich machen kann! Die Leidenschaften herrschen mit ihrer vollen Macht in einem weichlichen Körper; der Kranke am Körper ist mehr oder weniger ein Kranker an der Seele. Wie leicht wandelt einen Kränklichen der Schrekken an! wie heftig erschüttert er ihn schon in einem Grade, in welchem er kaum auf den Gesunden wirkt! Wie leicht geräth der Schwächliche in Zorn! wie gewaltsam ängstet ihn die Furcht! Indem wir also für die Gesundheit unsers Körpers sorgen, sorgen wir auch für die Gesundheit unsers bessern Theils. Die Kultur unserer Körperkräfte zwekt nicht auf Rohheit und Unempfindlichkeit oder Stumpfheit; eben so wenig soll unser Herz das Zartgefühl für Anderer Leiden, die Theilnahme an fremdem Glück verlieren; aber fest machen wollen wir uns gegen die schädlichen Eindrükke der Leidenschaften, damit sie wenigstens nicht so tief gehen und nicht so bleibend werden.

Eure moralischen Jugendführer werden euch, geliebte Jünglinge, in einzelnen Fällen die nöthigen Winke geben; eure Vernunft wird sie hören. Lasst denn auch euren Arzt noch wenige Worte hinzufügen: "Alles, was zur Befestigung unserer Gesundheit dient, stärkt die Seele". Besonders aber gehören hierher folgende Erfordernisse:

1) Abhärtung gegen Strapazen und Körperbeschwerden;

2) Thätigkeit und Arbeitsamkeit, das große Arkanum, glüklich zu seyn, wodurch Grillenfängerei, so wie das Gefühl wirklicher Leiden, unterdrükt wird, indem zugleich die Kräfte gestört werden;

3) Erheiterung des Gemüths durch den Anblik der Natur. Schon durch einen Spaziergang im Freien, besonders in einer schönen Gegend, fühlt man seinen Kummer erleichtert, seinen Zorn abgekühlt, athmet Ruhe in seiner Seele.

4) Umgang mit Menschen. Den Einsamen beschleicht die Sorge; in der Einsamkeit ist die Phantasie thätig; längst vergessene Leiden werden noch einmal empfunden; aber im Umgange mit Menschen wird unser Gemüth durch die mannigfaltigen Gegenstände

zerstreut, besonders in Gesellschaft wahrer Freunde. Der ist nicht vom Schiksal verlassen, der einen Freund hat.

XIV.

Wenn wir die Entstehung heftiger Leidenschaften nicht verhindern können, so können wir doch ihre schädlichen Folgen einschränken oder abmatten. Der Schrekken verliert viel von seiner heftigen Wirkung durch den Uebergang auf andere Vorstellungen, wenn man den Gegenstand, der uns in Schrekken gesezt hat, näher kennen lernt. Wie viele Dinge sind nur in einer gewissen Entfernung furchtbar, und verlieren in der Nähe alles Schrekliche, werden zuweilen angenehm! Unwissenheit und Unkenntniß ist eine reiche Quelle der Furcht. Indem wir uns auf Andere verlassen, leichtgläubig die Sagen von gewissen furchtbarseynsollenden Dingen unserm Gemüth einprägen, finden wir so manche Veranlassung, über das zu erschrekken, was uns nach der eigenen Untersuchung und Kenntniß lächerlich seyn würde. Der Aberglaube erhält sich durch Schrekken im Ansehen; aber sobald wir ihm das

Licht der Vernunft vorhalten, verschwindet die Nacht, die ihn umgiebt. Der Schrekken wirkt durch die Ueberraschung, indem er uns unvorbereitet überfällt. Wir können uns des ersten Eindruks nicht erwehren; allein wir können doch seine fernern Wirkungen aufhalten.

Man sucht den Einfluß des Schrekkens auf Andere zu vermindern, indem man ihnen die schrekkenerregende Vorstellung nur nach und nach vergegenwärtiget, oder mit andern Vorstellungen vermischt, die dazu dienen, entweder das Gemüth zu zerstreuen, oder entgegengesezte Ideen zu erregen. Während des Schrekkens nimt freilich der Erschrokkene keine andere Vorstellung an; allein man sucht ihm wenigstens den Paroxismus zu verkürzen, und dadurch minder gefährlich zu machen. Je weniger der Andere merkt, daß wir hierbei absichtlich zu Werke gehen, desto besser gelingt es uns.

Andere Mittel wendet man an, um die Folgen dieser Gemüthsbewegung auf die Gesundheit zu verhüten. Das Auswerfen des Speichels, welches man gewöhnlich anräth, kann doch in sofern gut seyn, als dadurch der Erschrokkene zum Besinnen kommt, indem eine andere Vorstellung erregt wird; ausserdem mag es wohl keinen Nutzen

zen haben. Die unverzügliche Ausleerung des Harns kann gut seyn, weil bei Furchtsamen und Erschrokkenen ohnedem die Natur daran erinnert. Der Schrekken versezt in einen Zustand großer Schwäche, in welchem die Lebenskräfte darnieder liegen. — Die Hülfe beruht darauf, die gesunkene Thätigkeit zu erheben, und die gesammten körperlichen Verrichtungen herzustellen; und dazu dienen belebende, sanft erwärmende Mittel. Am besten ist's, auf den Schrekk eine Tasse warmen Thee, etwas, jedoch nur wenig, Wein, und, wo fern die Wirkung des Schrekkens bis zur Ohnmacht, Erstarrung und Kälte der Glieder geht, das Reiben des Körpers und warme Bäder. Die sogenannten niederschlagenden Pulver bewirken das Gegentheil, indem sie kühlen, und die ohnedem gehemmte Thätigkeit noch mehr unterdrükken, besonders wenn man viel Wasser dazu trinkt.

XV.

Der Zorn ist ein gefährlicher Feind unserer Gesundheit; aber nie ist's gefährlicher, sich zu erzürnen, als wenn der Körper ohnedem erhizt

ist, — wo die Erhitzung bis zum äußersten Grad vermehret, das Blut mit Gewalt gegen das Gehirn getrieben wird, alle Nerven in einen krampfhaften Zustand gerathen. Kein Wunder, wenn auf diese Art leicht Schlagflüsse und bleibende Nervenkrankheiten entstehen! Eben so nachtheilig ist der Zorn auf einen Trunk, besonders auf einen kalten, wegen des schnellen Uebergangs von der Kälte zur Hitze; — nicht weniger, wenn man auf einen Aerger trinkt, welches eben so schädlich ist, als das Trinken bei jeder Erhitzung. Der Zorn bei der Mahlzeit, oder kurz nach dem Essen, ist ebenfalls gefährlich. Viele Personen endigten ihr Leben durch einen Schlagfluß, weil sie nach einem gehabten Aergernisse sich zu Tische setzten. Einige, welche beim Zorn sich betrunken hatten, verfielen in Raserei.

Die Macht des Gemüths, sich gegen den Zorn zu waffnen, kann allerdings viel ausrichten, um seine schädlichen Folgen auf Geist und Leib zu verhüten oder zu schwächen. In manchen Fällen kann man durch Vorbereitung viel von der Wirkung des Zorns benehmen, wenn man sich vorher die Gegenstände des Verdrusses denkt; und zugleich diejenige Seite betrachtet, von welcher sie einen Theil des Verdrießlichen verlieren; wenn man den ernsten Vorsatz faßt, sich nicht zu ärgern.

Durch strenge Aufmerksamkeit auf sich kann man sein hitziges Temperament mildern. Man bedenke, ob auch die Rache so viel werth sei, daß man durch Aergerniß darüber seiner Gesundheit schade. Der Zorn geht eher vorüber, wenn man seine Aufmerksamkeit durch andere Gegenstände zu zerstreuen sucht.

Nach einem heftigen Zorn verhalte man sich wie nach einer starken Erhitzung, gehe nicht zu schnelle zur Ruhe über, vermeide die Erkältung, kühle Oerter oder einen kalten Trunk. Die sogenannten niederschlagenden Pulver nehme man nicht in der Hitze des Zorns, sondern nachdem der erste Sturm vorübergegangen ist. Dann muß man nicht gleich auf einmal eine starke Portion nehmen, oder viel Wasser hinterher schlukken, sondern nur nach und nach die Gabe verstärken.

XVI.

Traurigkeit und **Kummer** greifen den Körper um so mehr an, je schwächlicher er ist. Der stärkste Körper wird dadurch entnervt, wenn diese Gemüthsbewegungen sehr heftig oder von

langer Dauer sind. Die Verrichtungen des Körpers gehen träge von statten; alles zeugt von Schwäche und Abspannung einer grossen Empfindlichkeit gegen reizende Einwirkungen. In einer solchen Lage muß man alles vermeiden, was den Körper schwächt, besonders Uebermaaß an Speisen und Strapazen. Die Einsamkeit ist die Nährerinn der Grillen, der Angst, der Furcht und des Mißmuths. Man suche sich durch Umgang zu erheitern, und wo möglich an dem Gegenstande seines Kummers selbst lichte Seiten aufzufinden.

Arbeit ist ein großes Gegenmittel, so schwer sie auch anfangs bei eingenommenem Kopfe niedergeschlagenen Herzen wird; denn der Kummervolle überläßt sich so gern der Unthätigkeit, in deren Boden sein Kummer nur immer festere Wurzeln schlägt; aber nach und nach gewöhnt man sein Gemüth an eine andere Richtung, und jede Stunde, darin man seiner Sorge vergisst, ist Gewinn für Seele und Leib. Man nehme anfangs leichtere Arbeiten vor, und nach und nach schwerere, welche die Aufmerksamkeit mehr und mehr an sich ziehen; und so wie diese durch etwas anderes beschäftiget wird, verliert der Kummer einen Theil seines Gewichts.

Nichts ist verderblicher, als seinen Kummer in Wein oder Brannteweín vertrinken. Dieß

ist die traurige Quelle der größten Versunkenheit. Das Laster der Trunkenheit schleicht sich ein, und macht den Elenden noch elender. Der ihm zum Bedürfniß gewordene Aufwand für sein Gewohnheitsgetränk zieht ihn in Schulden. Geist und Körper versinken zugleich in Trägheit und Unthätigkeit, wodurch eine Reihe von Jammer, sowohl über den Unglüklichen als über seine bedauernswürdige Familie, kommt, deren Ende nur der Tod ist. — Eben so viele Stuffen des Elendes und der Verdorbenheit, unter welchen die Hoffnung, selbst die Möglichkeit, des Besserwerdens mehr und mehr schwindet. Der Körper wird dabei zerrüttet, der ohnedem geschwächte Magen verdorben, und durch die Unverdaulichkeit die Ernährung gestört. Die bleichen eingefallnen Wangen, das lebende Gerippe — kurz, es läßt sich nichts Schreckliches denken, als das Bild eines solchen Elenden.

XVII.

Eine der größten Feindinnen des Menschengeschlechts ist die **Furcht**: sie unterdrückt alles Große und Schöne, sie lähmt Kraft und Geist, und hat mehr als Alles in der Welt Unheil gestif=

tet; sie verbittert die schönsten Lebensgenüsse, sie vergrößert die Gefahren; ihre Wirkungen gehen tief; ihre Eindrücke sind nicht selten lebenswierig. Die Furcht wird insgemein in der Kindheit und Jugend uns zur Begleiterinn gegeben, und dann trennt sie sich selten von dem Menschen, verbittert seine Tage bis auf den lezten.

Wer fürchtet sich am meisten? der Unwissende. — Furcht war von jeher mit dem Aberglauben gepaart. Die rohesten Völker waren auch die abergläubigsten, und schufen sich Gegenstände einer kindischen Furcht. Wer fürchtet sich am meisten? der Schwache. — Im Gefühl seiner Ohnmacht muß ihm jede Kraft furchtbar sein, die ihm schaden könnte. Man lerne die Gegenstände, die um uns sind, genau kennen, und wir gewöhnen uns an sie; denn nur das Ungewöhnliche schrekt. Wir erwerben uns Kenntnisse von den Naturerscheinungen, so wie überhaupt von der Natur: dann schwindet die Furcht vor etwas Uebernatürlichem; wir sehen den Zusammenhang aller Dinge, und finden bei den Erscheinungen auch die Ursachen derselben. Mit der Kultur der Vernunft verliert sich der Wahn von übernatürlichen Dingen, von verborgenen Kräften, von Mächten, die zu unserm Schaden im Dunkeln wirken. Und wo auch unsere Kennt-

nisse nicht hinreichen, uns gewisse Erscheinungen in der Natur zu erklären, da schließen wir doch aus so vielen Dingen, die uns bekannt sind, vernünftig, daß solche dem Gesetze der Natur gemäß seyn müssen. Man lerne die Gegenstände von allen Seiten kennen! — Viele Dinge scheinen uns blos beim ersten Anblik furchtbar; aber dieses Schrekhafte verschwindet mit jedem Schritte, mit welchem wir uns ihnen nähern; sie sind nur in einer gewissen Entfernung furchtbar, oder scheinen uns vielmehr so. — Was uns in der Nacht an allen Gliedern zittern macht, belachen wir oft am Tage. So ist es auch mit manchen Menschen: sie sind nur in dem Dunkeln, in der Verborgenheit, in welcher sie handeln, furchtbar; aber wenn wir ihre Thaten ans Licht bringen, scheidet alles Grauenhafte mit der Nacht um sie. Manche sind uns furchtbar in der Ferne; aber wenn wir mit ihnen umgehen, finden wir ganz gewöhnliche Menschen. Freilich kommt auch viel auf die Art an, wie man sich einem furchtbaren Gegenstande nähert; man muß dabei eine gewisse Behutsamkeit beobachten. Der Schwache ist furchtsam; daher ist das beste Mittel gegen die Furcht alles, was unsere geistigen und körperlichen Kräfte erhebt und stärkt. Der Kränkliche ist mehr zur Furcht geneigt als der Gesunde, und Krankheit kann den gesetzten beherzten Mann

kleinmüthig machen wie ein Kind. In dieser Rüksicht wird alles, was wir zur Abhärtung unsers Körpers thun, auch dazu wirken, einer kindischen Furchtsamkeit zu entweichen. Die Uebung der Sinne ist ein vorzügliches Verwahrungsmittel gegen die Furcht, besonders die Uebung des Gesichts, Gehörs, Gefühls. — Man muß sich an schrekhafte Dinge gewöhnen: je öfter man sie sieht, desto weniger werden sie uns furchtbar. Wer zuerst in eine Höhle sich begiebt oder unter kolossalischen Ruinen wandelt, schaudert; allein je öfter er diesen Weg gemacht hat, desto mehr verliert er die Furcht. Wir müssen uns gewöhnen, in der tiefsten Nacht in großen Gewölbern, Kirchen, Kirchhöfen zu sein; — nur das erste oder zweite Mal kostet dieß einige Ueberwindung. — Uebungen dieser Art, besonders durch Gewöhnung an Dinge, die vielen Menschen furchtbar sind, aber dabei unschädlich, geben uns mehr Muth und Zutrauen auf unsere Kräfte. Der Mensch muß sich selbst erziehen; und die Gewöhnung zu Muth macht einen vorzüglichen Theil dieser Erziehung aus.

XVIII.

Thätigkeit ist die Seele des Lebens; Müssiggang Tod. — Wie kann ich dieß besser sagen als mit Roussau's Worten: "Wenn es mir zukäme, Ihnen zu rathen, so wäre der erste Rath, den ich Ihnen gäbe, dieser: Ueberlassen Sie Sich nicht dem Geschmakke, den Sie, wie Sie sagen, für das kontemplative Leben haben, und der nichts ist, als eine Trägheit der Seele, die in jedem Alter, besonders in dem Ihrigen, verdammenswürdig ist. Der Mensch ist nicht gemacht zum Nachsinnen, sondern zum Handeln; das arbeitsame Leben, das Gott uns auferlegt, hat lauter Annehmlichkeit für das Herz des rechtschaffnen Mannes, der sich ihm in der Absicht, seine Pflicht zu erfüllen, ergiebt; und die Stärke der Jugend ist Ihnen nicht gegeben worden, sie mit müssigen Betrachtungen zu verderben; arbeiten Sie also in dem Stande, worein Ihre Eltern und die Vorsehung Sie gesetzt haben. Dieses ist das erste Gebot der Tugend, die Sie befolgen wollen. — Es giebt kein Schiksal, welches Arbeit, Wachsamkeit, Unschuld und Zufriedenheit mit sich selbst nicht erträglich macht, wenn man sich ihm in der Absicht, seine Pflicht zu erfüllen, unterwirft. — Vieleicht ist dieser Rath nicht nach Ihrem Geschmak, und ich fürchte, Sie werden ihn nicht

befolgen; aber ich bin überzeugt, daß Sie es einst bereuen werden. Ich wünsche Ihnen ein Schiksal, das Sie niemals nöthige, sich dessen zu erinnern" *).

So wahr ist's, daß nur auf diesem Wege der Jüngling sich zu einem brauchbaren Mann bilden kann. Ein fester Wille übersteigt die Schwierigkeiten, die Entsagungen, welche die Thätigkeit erfordert. Keiner Pflichterfüllung folgt sobald die Erkenntniß, daß man gut gehandelt habe, auf dem Fuße nach, als der nüzlichen Thätigkeit und dem Fleiße. — Der Mensch entwikkelt sich allein durch Uebung; er weiß nicht einmal, was er leisten kann, wenn er seine Kräfte noch nicht versucht hat, und er leistet nichts, wenn er sich nichts zutraut. Durch die Thätigkeit lernen wir unsere Kenntnisse erweitern. — Den Stoff lernen wir am besten kennen, indem wir uns mit ihm beschäftigen. Man verlasse sich nicht auf Anderer Mühe, sondern arbeite selbst! Es ist ganz etwas Anderes, eine Maschine blos beschreiben hören, und genau sie sehen, wenn man ihre einzelnen Theile vor unsern Augen zerlegt, und uns genau die Bestimmung derselben zu dem

*) Anecdotes pour servir à la vie de J. J. Rousseau. Amsterdam 1779.

Ganzen gezeigt wird. — Dies Leztere ist lebendige Erkenntniß. — Aber noch genauer kennen wir die Maschine, wenn wir selbst das Kunstwerk nachzubilden suchen. — Diese thätige Erkenntniß kann erst ihre Vollkommenheit erreichen. Der Mensch hat von Natur einen Trieb, beschäftigt zu sein; aber er artet aus, wenn er nicht auf das Nüzliche gerichtet wird. Die Ruhe gehört für das Alter, die Arbeit für die Jugend. Die Arbeit muß uns nach und nach angewöhnt werden; werden wir erst unvermerkt mit ihr vertraut, so trennen wir uns im ganzen Leben nicht von ihr; aber leider kostet uns diese Gewohnheit viel Mühe, oder wird uns so schwer, daß wir sie leicht zu unserm Verderb wieder aufgeben. Das Glük unsrer Tage besteht im Fortschreiten zu dem Bessern; wie sollen wir dieß ohne eignen Fleiß? Wie sollen die Kräfte wirken, wenn sie noch nicht geübt sind? Die glüklichsten, frohsten und gesundesten Menschen waren von Jugend an thätig, gewöhnten sich zeitig an Fleiß, und da sie ihre Kräfte durch die Arbeit selbst gestärkt hatten, wurde ihnen diese niemals zu schwer. Schon in so fern die Arbeit so vieles für unsre Gesundheit Nachtheilige abwendet, ist sie uns heilsam; sie verhütet die träge Erstarrung des Müssigganges, bei dem die Kräfte schlummern, und endlich gleichsam zusammenschrumpfen. Der Hang zur Sinn-

lichkeit, der uns von aller Brauchbarkeit für die Welt abzieht, die Unbekanntschaft mit den gemeinsten Gegenständen des menschlichen Lebens sind seine unglükseligen Folgen. Man gewöhne sich daher zeitig, selbst zu thun, was man allein verrichten kann, ohne der Hülfe Anderer zu bedürfen. In jeder Lage, selbst dem reichen Jüngling, ist diese Gewöhnung nüzlich; er gewöhnt sich an die Thätigkeit, um auch Veränderungen der Umstände zu tragen, welche von dem launigten wandelbaren Schiksale abhangen.

XIX.

Wer gesund seyn will, muß ein **fröhliches** Herz haben. In uns selbst ist die Quelle unsers Wohlseyns und unsers Elends. Unter den Stürmen der Leidenschaften wird die beste Gesundheit zerstört. Nach gewaltsamen Schrekken, bei nagendem Kummer, bleichen die Rosen der Wange, verlischt das Feuer des Auges; die Verdauungskraft wird vernichtet, und dadurch die Ernährung des Körpers gehindert, alles blühende frohe Ansehen in die bemitleidenswürdige Gestalt eines wandelnden Leichnams verkehrt. Wenige Tage

sind zuweilen vermögend, solche Verwüstungen in der menschlichen Natur hervorzubringen, und einen Menschen, den wir noch vor kurzem als ein Ideal von Gesundheit und Lebensfülle beneideten, ganz unkenntlich zu machen. Aber unter dem Schatten der Zufriedenheit und Seelenruhe blüht Gesundheit und Leben. Es ist ein immer gleicher Fortgang zu dem Bessern, wo sich unvermerkt Tage an Tage reihen, wo man gern entbehrt, was man nicht hat, sich über das gegenwärtige Gute freut, ohne ängstliche Erwartung der Zukunft. Was preisen auch die Menschen stets die genossene Vergangenheit, und klagen die Gegenwart an? sie werden doch eben diese Gegenwart dereinst loben, wenn sie in die Vergangenheit übergegangen ist. Wer lange leben und gesund seyn will, muß die Dinge nehmen, wie sie sind. Alles, wodurch man seinen Zustand verbessern kann, besteht in nüzlicher verständiger Thätigkeit, nicht in müssigem Sorgen und Kümmern, sondern in dem muthvollen Entschlusse, seine eigenen Kräfte anzuwenden, und sich, es koste was es wolle, aus einer schlimmen Lage mit Verstand und unermüdetem ausharrendem Fleiße herauszuarbeiten. Viele Menschen sind unglüklich, weil sie weder ihre Kräfte noch ihre eigenen Verhältnisse kennen. — Furcht und Kummer lähmt die Kräfte. Die von der Last des

Elends niedergedrükte Seele ist zu sehr mit dem Gegenwärtigen beschäftiget, als daß sie aus der Erinnerung ähnlicher überstandener Leiden oder gleicher überwundener Verlegenheiten Trost und Muth schöpfen könnte. Aber manche Menschen sehen oft gerade die schlimmste Seite eines widrigen Gegenstandes; ihre Aufmerksamkeit ist nur auf einen Punkt gerichtet; und freilich von daher können keine andern Vorstellungen kommen, als solche, die das Herz niederschlagen. Giebt es denn nicht andere Seiten einer schlimmen Sache? Giebt es keine Auswege mehr? keinen lichten Punkt, von dem ein Strahl der Hoffnung ausgehet? Freilich entdekken wir in der Folge solche lichte Punkte; aber dann haben wir schon zu viel gelitten; dann erfahren wir schon die Folgen der Seelenleiden auf unsre Gesundheit.

Wie gut ist es, wenn man sich von Jugend an gewöhnt hat, Dinge von allen Seiten zu betrachten, und unsre Lage benutzen zu lernen! Indem wir über unser Schiksal nachdenken, so finden wir in ruhigen Zeiten schon die Auswege, die oft anfangs verborgenen Aussichten zu unserer Rettung, die uns in Gefahren so sehr zu statten kommen. Es kommt viel darauf an, was der Mensch aus sich selber macht, wie er sich zieht. — Wir leiden unter dem Einflusse der auf unser Ge-

müth wirkenden äussern Dinge; Keiner kann sich enthalten, von einem heftigen Schrekken erschüttert, von dem Zorn übereilt, von dem Kummer niedergebeugt zu werden; nicht allemal ist es in unsrer Gewalt, denen Umständen zu entgehen, die solche traurige Vorstellungen in unser Gemüth bringen; allein wir selbst können doch an uns arbeiten, um unser Gemüth fest zu machen, und die Kraft in uns zu erwekken, dem allem zu widerstehen, daß wir nicht unter den Erdenstürmen erliegen, daß wir weder ihre ganze Wuth empfinden, noch daß der durch sie erregte traurige Gemüthszustand lange dauere, oder gar bleibend werde.

Doch in einer gewöhnlichen Lage des Menschenlebens sind diese Anfechtungen selten, wenn nicht ein hypochondrisches Krankheitsgefühl, oder eine geschwächte Einbildungskraft neue Leiden aus Nichts hervorbringt, oder die geringern Plagen zu schreklichen träumt; am wenigsten ist dieß in der glüklichen, meist sorgenfreien Lage des Jünglings der Fall. Schöner ist doch keine Lebenszeit, als der vollendete Frühling, der Maimond und Junius der Jugend; im sorgenfreien Knabenalter genießt man sein Dasein in dunklen Wonnegefühlen, wie Schmetterlinge um Blumen spielen; ein Frohsinn, um den man uns benei-

det, wo man seine Sorgen mit dem Ball verschlägt. Aber noch immer ist es nicht voller Lebensgenuß. — Die Freude führt uns ins schöne Jünglingsalter, wo sich der ernste Verstand immer dichter an uns schließt. — Jezt ist es nicht mehr dunkles Wonnegefühl, das uns umgaukelt? — Wir empfinden mit Bewußtsein, mit dem süßen Vernunftgefühle; aber noch stört uns die bange Sorge nicht; noch wirken Kabale, Brotneid, Convenienz, der Widerstand der Macht und des Vorurtheils nicht so lebhaft auf unser Thun, oder kämpfen nicht mit unserm Herzen, mit unserm Streben nach Thätigkeit, mit unserer eigenen Ausbildung. Man läſſt uns in unserm Wirkungskreise ungestört handeln; man greift uns selbst unter die Arme, uns immer höher und höher zu heben. — Sobald wir nur guten Willen und Kraft zeigen, finden wir überall Unterstüzung.

Auf! nüze diese Jahre, o Jüngling, in deiner glüklichen Verborgenheit! Die Menschen, die dir jezt noch die leitenden Hände bieten, ziehen sich zurück; die arglosen guten Herzen, die du jezt um dich siehst, schlagen einst nicht mehr für dich; jezt fürchten sie nichts für dich; jezt bist du, Glüklicher, dem Neide zu klein. — Aber wenn du als Mann wirken wirst, — dann rechne

mehr

mehr auf dich, als auf Andere; dann wird dich eine neue, dir noch unbekannte Sorge, die deiner Selbsterhaltung, in dem stürmischen Element des conventionellen bürgerlichen Lebens begleiten; dann mußt du Kraft haben zum Kampfe mit dem Mißgeschik, wenn es nicht deine Glükseligkeit vernichten oder doch stören soll! Diese Kraft sammle dir jezt auf die Zeit, da du ihrer nöthig haben wirst! — sie entspringt aus einem gebildeten Verstande, verbunden mit Heiterkeit der Seele.

Wann läßt sich diese frohe Gemüthsstimmung besser zu eigen machen, als in der Jugend, wo äussere Umstände den stillen Bach des Lebens noch wenig trüben? In diesem Alter können wir uns für unser ganzes Leben in eine frohe Stimmung sezen; aus diesen Blütentagen müssen wir sie in alle unsere künftigen Zeiten mit hinüber nehmen. Diese gute Laune ist es, die uns in so manchen Verhältnissen zu statten kommt, über manche Schwierigkeiten und Gefahren fast unvermerkt hinwegführt, uns wenigstens gegen die Leiden der Einbildungskraft schüzt, und die wirklichen besser tragen hilft. Wer kennt nicht jene gutlaunigen Menschen, die selbst in drükkenden Lagen den Muth und die Heiterkeit nicht verlieren, jeden Strahl von Hoffnung begierig auffassen, und,

durch ihn gestärkt, wieder mit Muth auf ihrer dornenvollen Lebensbahn fortwandeln, bis wieder ein neuer Labetrunk des bessern Schicksals sie erquickt. Sie erreichen vor Andern ein hohes Alter; die Gesundheit leidet bei ihnen weniger unter allen jenen Seelenleiden, als bei tausend Andern, ohne daß sie deswegen in eine rohe Gefühllosigkeit versinken dürften. Um so glüklicher können wir bei den Zuständen des gewöhnlichen Lebens im Besitz dieses herrlichen Talents sein, wobei wir die wenigen Beschwerden minder fühlen, und schmerzhafte Erinnerungen um so eher in die Vergessenheit versenken. — Die Gesundheit wird durch die heitere Seelenstimmung befördert; — das Blut strömt leicht und frei, die Verdauung geht lebhaft von statten, und die immer rege, gemässigte, ruhige Thätigkeit des Geistes unterstützt die Lebenskraft selbst. Glüklich die Menschen, die dieß auf sich anwenden können!

Sie haben das, was sie bedürfen:
Das Blut ist leicht, das Herz ist rein,
Und alle ihre Sinne schlürfen
Den Wonnetrunk des Lebens ein.

Wahrheit des Karakters, Festigkeit im Handeln, durch Arbeiten an sich selbst erlangt, durch Gewohnheit und Uebung befestiget, gewähren dieß heitere Seelengefühl, wobei man auf Felsen-

grunde steht, an welchen man ruhig die schäumenden Wellen anschlagen sieht. — Es ist ein gleicher Fortgang des Lebens auf der von einer höhern Hand uns vorgezeichneten sichern Bahn. Freude, das Bewußtsein der Pflicht, welches aus rechtschaffnen Handlungen quillt, das Vertrauen auf Gott, das Vertrauen und die Achtung unsrer selbst, giebt uns diese Ruhe. Wir fühlen uns nicht mehr allein, nicht verlassen unter dem Schutze der Allmacht. Der Mensch blickt umher in der Natur, deren Organ er ist, und fühlt den erhabenen Gedanken, daß er ein Theil dieses grossen Alls ist, daß die Macht, die dieses Ganze regiert, auch ihn erhält. Mögen die Zwecke, wozu das Individuum im Weltall gebraucht wird, sein, welche sie wollen: es sind die Zwecke einer weisen und gütigen Vorsehung. „Die Freuden eines guten Gewissens erheben, stärken und befestigen die Seele, erhalten sie aufrecht unter den Leiden, und machen das Leben genießbar. Die aus ihnen entspringende Seelenruhe ist mit ruhiger Thätigkeit des Körperlichen begleitet, die unsre Gesundheit beschützt, und die Lebenskraft vor aller übermäßigen Erschöpfung bewahrt.

Arbeitsamkeit ist der Schutz gegen die Plagen einer verkehrten Einbildungskraft; sie macht uns

die Leiden vergessen; sie enthält den Genuß der Ruhe, welche einzig durch Arbeit erkauft werden muß, und stärkt uns durch das Vergnügen des Erfolgs unsers Fleisses. Der Studirende hat in seinen Arbeiten noch überdieß eine reiche Quelle höherer geistiger Freuden. Die Abwechselung in den wissenschaftlichen Beschäftigungen unterhält das Denkorgan in einem ruhigen Fortschreiten, wobei die Denkwerkzeuge selbst gestärkt und die Gesundheit im Allgemeinen befördert wird; daher die hohen Jare solcher Gelehrten, welche ihr Leben in litterarischer Thätigkeit, ohne übermäßige Anstrengung, vollbringen.

Der Mensch ist für den Menschen geschaffen; die Nacht und die Einsamkeit schaffen ihm Gespenster; er soll wirken, handeln für die Menschheit, weil es Tag ist. Unser Dasein ist für die Welt berechnet; indem wir diesem Zwecke nachstreben, und uns in Verbindung mit andern Menschen betrachten, für die wir handeln sollen, schöpfen wir aus der menschlichen Gesellschaft Heiterkeit und Muth, so wie die Fertigkeit im Handeln selbst, um ein desto gemeinnützigeres Leben zu führen, welches nicht in bloßer Speculation, sondern in der gesellschaftlichen Brauchbarkeit besteht. Im Umgange mit Menschen lernen wir die Menschen kennen, würdigen die guten,

und finden selbst bei den schlechteren, daß die Quelle ihrer Handlungen Unwissenheit, Unrichtigkeit des Urtheils und Unfähigkeit, ihre moralische Vernunft zu gebrauchen, ist; und wir finden immer bessere Seiten an ihnen, so daß wir leichter gewohnt werden, sie zu tragen. Schon die Einsamkeit, der Stubenaufenthalt, der bloß auf Todte (auf Bücher) eingeschränkte Umgang macht ungesund, so wie er den Kopf mit Grillen, das Herz mit Furcht und Menschenscheu erfüllt, und selbst den besten Kopf in einer unbrauchbaren Beschränktheit und Einseitigkeit erhält. Aber der Geist des geselligen Lebens, im gehörigen Wechsel mit der Einsamkeit, bildet den Menschen; — das eine thut mehr für sein Aeusseres, die andere mehr für sein Inneres; aber beide geben ihm die nöthige Brauchbarkeit für die Welt.

Die Natur erhebt jedes fühlbare Herz, das sich ihr nähert; — erheitert den Blik; — wekt reine Gefühle der Menschheit in unsrer Seele; — wir athmen in der freien Natur, entfernt vom Geräusche dumpfiger Städte, Freude in unsre Brust. — Indem wir an dem äussern Menschen arbeiten, bilden wir auch den innern; — und die Achtung für die Tugend, die Gewöhnung, vor den Augen Anderer gut zu handeln, uns ihnen von einer gefälligen Seite zu zeigen, trägt

allerdings nicht wenig bei, den Karakter zu verwandeln, und uns wirklich gut zu machen. Dieß ist auch ein Vortheil des gesellschaftlichen Lebens. Man gewöhne sich an eine heitere Miene; suche mit großer Aufmerksamkeit ein mürrisches und verdrießliches Ansehn zu vermeiden, so hat man ein Mittel, sein Gemüth zur Heiterkeit zu stimmen. — Es darf hierbei keine Affectation Statt finden, sondern man suche nach und nach in dem Bestreben nach Frohsinn und durch Aufmerksamkeit sich zu bilden. — Der Mensch kann viel, wenn es ihm nicht an gutem Willen fehlt, — und Jeder sagt zu sich: ich wüßte nicht, warum ich das nicht auch könnte!

XX.

Es kommt nicht sowohl darauf an, was wir essen, sondern, ob wir das Genossene gut verdauen; sonst kann man bei dem regbarsten Appetit und der reichlichsten Nahrung immer magerer und kränklicher werden. Es beruht also auf das Verhältniß der Speisen zu unserer Konstitution. Es ist eine übertriebene Aengstlichkeit, wenn man bei jeder Speise fragt, ob sie gesund sei? Man

hat so manche Nahrungsmittel als Gifte verschrieen, bei welchen sich viele Menschen sehr wohl befinden. Die Umstände, unter welchen die Nahrungsmittel genossen werden, bestimmen im Allgemeinen ihre Tauglichkeit. Indessen giebt es Dinge, die, wenn sie als Nahrungsmittel genossen werden, schon an und für sich einem völlig gesunden Menschen schädlich sind. Die Gewohnheit macht die Kartoffelnnahrung und das Entbehren beinahe aller Fleischspeisen für den Landmann unschädlich, und läßt den Lappländer bei seinen Baumrinden eben so lange — und noch länger — leben, als uns. Das Kind bedarf bei seinen schwachen Verdauungskräften und mangelnden Zähnen einer andern Nahrung, als ein Erwachsener; die gute Verdauung eines Menschen, der viel in der freien Natur lebt, bearbeitet eine Menge roher Speisen, von deren kleinstem Theile eine zärtliche Dame sich den Magen auf immer verderben würde. Bei heiterem Muthe, im fröhlichen Cirkel, genießt man ohne Nachtheil ein Glas Wein mehr, welches in einer traurigen Einsamkeit wohl eher den Geist verstimmen würde. Wer eine bewegliche Lebensart führt, verdaut gröbere Speisen leicht; dagegen Einer, der viel sitzt, eine feinere und sorgfältig zubereitete Nahrung haben muß. Es ist nicht einerlei, wie oft wir essen, und welche Speisen wir zugleich mit

andern geniessen oder kurz vorher zu uns genommen haben, ob wir während des Essens viel trinken. Die Zubereitung der Speisen, die Verbindung, in welcher sie zusammengesetzt sind, ist nicht gleichgültig. Wer gesund bleiben will, sei mässig im Genuß! Uebermaaß an Speisen und Getränke ist alles, was seiner Menge nach unsern Körper angreift, vornehmlich die Verdauung stört. Das Maaß an Speisen kann mehr oder weniger sein, und doch ist es in Beziehung auf den, der sie genießt, ein der Gesundheit schädliches Uebermaaß; dieß kann für den Kranken eine kleine Portion an Speisen sein, so daß ein gesunder Mensch zur Erhaltung seines Körpers nothwendig mehr bedarf. Es ist eine gute Regel: wenn es einem am besten schmekt, soll man aufhören zu essen; sie mag schwer zu beobachten sein; allein sie hat ihren Grund in der menschlichen Natur. Wenn die Speisen während des Genusses ihren größten Wohlgeschmak für uns erreichen, so sind wir nahe an dem Sättigungspunkte; überschreiten wir diesen, so empfinden wir bald mehr oder weniger Beschwerden. Diese Regel ist freilich nicht für einen verwöhnten Gaumen, gilt nicht bei dem Genuß künstlicher pikanter Speisen, weil in diesem Falle die Eßlust noch immerfort gereizt wird, ob man gleich schon zu viel zu sich genommen hat; aber sie ist für den bei einfachen,

natürlicher Kost lebenden Menschen. Wenn man ein Drükken und Vollheit des Magens, Gähnen, Aufstoßen, Kopfschmerz, einen Andrang des Bluts gegen den Kopf, Trägheit, Schläfrigkeit, Unfähigkeit zu arbeiten nach Tische empfindet, so ist es ein Zeichen, daß man mehr gegessen hat, als man vertragen kann. Wenigstens sollten uns die Warnungen der Natur aufmerksam machen, die Ueberladung mit Speisen ferner zu vermeiden. Die übermäßig angestrengten Verdauungskräfte werden geschwächt, so daß sie endlich nicht einmal eine dem Gesunden gewöhnliche Menge von Nahrung vertragen können, viel weniger die fortgesetzte Ueberfüllung des Schwelgers an Speisen und Getränken. Es sammeln sich immer mehr unverdauliche Dinge in dem Magen und den Eingeweiden an, aus welchen nicht nur keine Nahrungsstoffe gezogen werden, sondern die vielmehr als fremdartige Körper durch ihren schädlichen Reiz zuvörderst die Werkzeuge der Verdauung angreifen, und wegen des Zusammenhangs aller Bestandtheile des menschlichen Körpers sowohl den Blutumlauf stören, als überhaupt eine Unordnung in allen Verrichtungen der menschlichen Natur hervorbringen. Der Schwelger zerrüttet die Gesundheit seines Geistes und Körpers, und verkürzt sein Leben. Keinem schadet Unmässigkeit im Essen und Trinken mehr, als Leuten, die

eine sitzende Lebensart führen, oder viel mit dem Kopfe arbeiten; insgemein haben sie ohnedem einen schwachen Magen, und genießen überhaupt nicht der besten Gesundheit. Um so nachtheiliger muß das Uebermaaß von Speisegenuß, der diese Uebel noch vermehrt, für sie sein, da bei ihnen fortwährend so viele den Körper schwächende Ursachen zusammen kommen. Jede volle Mahlzeit macht den gesunden Menschen auf eine Zeit lang beinahe zum Denken unfähig; wenigstens werden ihm gleich nach Tische Anstrengungen der Seelenkräfte sauer, und verursachen ein Mißbehagen: welche schädlichen Folgen muß es vollends haben, wenn die Ausschweifungen im Speisegenusse bei der gewöhnlichen Lebensweise des Studirenden fortgesetzt werden! Es entsteht daher eine Verstimmtheit des Gemüths, die endlich in Stumpfsinn und Unfähigkeit zu Geistesarbeiten ausartet. Menschen, welche ihre vorzüglichen Geistestalente gehörig anwenden wollen, müssen mässig leben; auch weiß man, daß Gelehrte und Künstler während der Zeit, als sie sich mit einem sehr vorzüglichen Geisteswerke beschäftigten, die Mässigkeit im Speisegenuß in einem vorzüglichen Grade beobachteten und sich dadurch in voller Thätigkeit erhielten. Die Mässigkeit hat unendlich viele Vortheile, welche den berauschenden und betäubenden Freuden des übermässigen Genusses bei

weitem vorzuziehen sind, da sie aus einem fortdaurenden Zustande ruhiger Heiterkeit und der Fähigkeit, mehr zu geniessen, entspringen, da man bei vollen Kräften des Geistes und Körpers unvermerkt in das späteste Alter hinübergeht, stets fähig, an dem Angenehmen des Lebens Theil zu nehmen. Man sollte sich von Jugend an das Gesetz der Mässigkeit im Speisegenusse auflegen, und nie die Grenzen überschreiten. Dieses muß zwar nicht mit einer strengen Aengstlichkeit geschehen: man folge nur dem gesunden Gefühl. Arbeit, Bewegung, freie Luft sind die besten Mittel zur Beförderung der Verdauung; andere erkünstelte Mittel, als geistige Getränke und pikante Speisen, vermehren zwar die Eßlust, schaden aber der Verdauungskraft durch Ueberreizung, so daß die Verdauung äusserst schnell, aber unvollkommen, von Statten geht, die Nahrungsstoffe nicht gehörig ausgezogen und in die Säfte aufgenommen werden, als rohe Massen zurükbleiben, Magen und Eingeweide beschweren, und als schädliche Reize wirken.

Die schiklichste Kost für Gesunde, für Leute, welche zugleich die nöthige Bewegung haben, ist die Verbindung der Fleischnahrung mit Pflanzenspeisen. Schwächliche geniessen mehr Fleisch als Pflanzenkost, Stärkere hingegen können sich mehr

an die Pflanzenspeisen halten. Der Genuß von lauter Fleischspeisen, oder auch schon von einer unverhältnißmässigen Menge Fleisch bei sehr weniger Pflanzenspeise, ist zu reizend, erregt ein Uebermaaß an Blut und Säften, und befördert die Geneigtheit zu hitzigen Krankheiten. Allerdings kann hierbei die Gewohnheit viel wirken; allein die Abweichung von dieser Gewohnheit würde um so mehr Unordnungen in dem Körperzustande hervorbringen. In der Jugend, wo ohnedem viel Reizbarkeit des Körpers vorhanden ist, in dem Alter der Stärke und Kraft, sind Fleischspeisen, in Uebermaaß genossen, nachtheilig, und tragen zur Vermehrung der Reizbarkeit und zur Entwikkelung der Anlage zu hitzigen Krankheiten bei. Jedoch kommt es auch auf die besondere Lebensweise an: Studirende bedürfen, weil sie viel sitzen, mehr leichte nährende Speisen, folglich auch etwas mehr Fleischkost, als Leute, welche eine mehr bewegliche und abhärtende Lebensart führen.

Manche Nahrungsmittel sind an sich der Gesundheit nachtheilig, ohne daß sie eben in einem wirklichen Uebermaaße genossen werden, entweder dadurch, daß sie im Verhältniß auf den Zustand des Körpers zu heftig reizen, oder dadurch, daß sie gar keine oder eine unverdauliche Nahrung ge-

ben. Die geistigen Getränke, besonders Brannt-wein und gebrannte Wasser, der Kaffee, der Thee im Uebermaaß u. s. w.; gehören unter die erstern; unter die leztern ist schlechte nahrlose Kost bei anstrengender harter Arbeit, oder häufig genossene unverdauliche rohe Speisen, besonders bei unzureichender Körperarbeit, zu rechnen.

Es giebt nicht leicht ein Getränk, welches so viel zur Unterhaltung der allgemeinen Schwäche der jetzigen Generation beiträgt, indem sein Gebrauch leider allgemein und fast den meisten Menschen in Europa zum Bedürfniß geworden ist, als der Kaffee. Er ist uns beim täglichen Gebrauche eben so nachtheilig, als dem Chineser das Opium; und ist, so gut wie dieses, ein vortreffliches belebendes Arzneimittel für Kranke. Mehr, als irgend ein Getränk, wirkt der Kaffee auf die Nerven; und erregt beim täglichen übermäßigen Gebrauche eine Nervenschwäche und Kraftlosigkeit, die sogar in unserm Zeitalter unter dem sonst robusten Landvolke merklich wird, seitdem es dieses Getränk an die Stelle des gesündern und kräftigern Bieres gesetzt hat. Wenigstens hat dieses Getränk keinen unbeträchtlichen Antheil an der allgemeinen Verweichlichung unserer Zeitgenossen. Aber gesetzt auch, dieses Getränk wäre nicht vorhanden, oder es würde untersagt: deshalb würde

doch die allgemeine Entnervung der kultivirten Menschen wohl eben die unglükliche Höhe erreicht haben; man würde ein anderes, vieleicht noch schädlicheres, an seine Stelle setzen; und immer dürfte die Wurzel des Lebens von einer gleichen Summe schädlicher Reizmittel benagt werden, an die sich nun einmal der kultivirte Mensch gewöhnt hat, welche, von allen Seiten auf ihn wirkend, ihn in einer beständigen Spannung unter lauter erkünstelten Reizen erhalten, und die gesunde Natur früher oder später aufreiben. Die Schwäche selbst macht diese erkünstelten Reize zum Bedürfniß, wenn die Maschine nicht ins Stocken gerathen soll.

Wer von Jugend auf dem allgemeinen Verderben entgegen arbeitet, und seine Gesundheit gründet und befestiget, wer sich an die Natur hält, bedarf solcher künstlichen Reizmittel nicht, am wenigsten in dem Alter seiner vollen Kraft. Weder Branntewein noch Kaffee sollte der Knabe und Jüngling kennen; den Wein, das Getränk des Alters, genieße er nur in kleinen Portionen im fröhlichen Zirkel. Wo diese reizenden Getränke in frühen Jaren unentbehrlich geworden sind, ist Schwäche, Kraftlosigkeit und eine zerrüttete Gesundheit vorhanden; wenigstens gilt dies vom Branntewein; denn wenn die gei-

stigen Getränke täglich und übermäßig genossen werden, erregen sie eine widernatürliche Reizbarkeit und Spannung, auf welche wiederum eine um so größere Ermattung und Abspannung erfolgt; nun verlangt der Magen neue Reize, um die geschwächte Natur wieder empor zu bringen. Welch ein elendes Dasein!

Der Thee gehört eigentlich unter die Arzneien, und ist kein Nahrungsmittel für Gesunde. Der tägliche und öftere Gebrauch des Thee's zerrüttet die Verdauung, befördert Nervenschwäche und Erschlaffung. Ueberhaupt ist warmes Getränk dem Magen nachtheilig.

Wer sich bei vollen Kräften, besonders im jugendlichen Alter, befindet, mache sich mit dem frischen Wasser vertraut; es sei sein erstes Gesundheitsmittel, welches er beim Aufstehen des Morgens zur Hand nimt. Er trinke frisches Wasser, und wasche sich Gesicht und Brust mit kaltem Wasser. Man bedarf weiter keines Frühstüks, ausser daß man darauf etwas Butterbrod ißt. Besser, als Kaffee und Thee, ist des Morgens eine Wasser- Mehl- oder Biersuppe; diese ist nährend und stärkend; jene Getränke hingegen erregen blos einen flüchtigen Reiz, ohne den Körper mit Nahrung und Kraft zu versehen.

Das Wasser ist das gesundeste Getränk gegen den übermäßigen Durst seiner einfachen reizlosen Beschaffenheit. Von jeher waren die Menschen beim Wassertrinken vorzüglich gesund, lebten lange, und behielten vortrefliche Zähne. Wer sich von Jugend an an das Wasser gewöhnt, hat auf zeitlebens einen gesunden Trank; und gerade die gesündesten Getränke sind die wohlfeilsten. Der Mensch ist in dem Maaß glüklich, je weniger er bedarf. Man trinke reines, frisches Wasser aus Quellen, nicht aus verdekten Brunnen. Ein reines Wasser wird leicht warm und leicht kalt, ist im Sommer kühl und im Winter etwas laulicht; ein Tropfen hinterläßt nicht den geringsten Flekken, wenn er auf einem reinen Buche troknet. Man gewöhnt sich am ersten an das Wasser der Gegenden, worin man lebt, und verträgt dann das Wasser einer andern, besonders entfernten, Gegend nicht. Wer auf Reisen oder an fremden Orten das Wasser nicht vertragen kann, verbessert es durch einen Zusatz von Wein, oder trinkt wenig Wasser und nebenbei Bier, bis er sich nach und nach an das Wasser jener fremden Gegend gewöhnt.

Das Bier ist allerdings ein gesundes, kräftiges, nahrhaftes Getränk, stärkend für einen schwachen Magen, wenn es wohl ausgegohren, nicht dik, trübe, hefigt und sauer ist, und verdient

dient daher als allgemeines Getränk Empfehlung. Indessen scheint es mir der Natur des gesunden jugendlichen Alters gemässer zu sein, daß das Wasser das erste und hauptsächliche Getränk bleibe, obwohl das Bier nebenbei getrunken werden kann. In Menge getrunken ist das Bier in der Jugend vornehmlich nachtheilig, verursacht mancherlei Beschwerden des Unterleibes und Verschleimung des Darmkanals, seiner reizenden und betäubenden Eigenschaft nicht zu gedenken.

Noch eine Bemerkung verdient hierbei unsere Aufmerksamkeit. Unser ganzer Lebensplan muß auf Einfachheit und Natur abzwekken; daher wir überhaupt in der Diät alles Gekünstelte, alle widernatürliche Reizmittel vermeiden müssen. Es kommt also nicht darauf an, daß wir aus Modesucht, sei es auch aus Ueberwindung und Enthaltsamkeit, eine einzelne schädliche Sache vermeiden, oder uns allein an das Wasser gewöhnen, ohne dabei im Allgemeinen unsere Diät abzuändern: das ganze Verhalten, d. i. alles das, was wir in Rüksicht der Einflüsse, welche von aussenher auf unsre Konstitution wirken, thun können, müssen wir den Regeln einer vernünftigen Gesundheitspflege gemäß einrichten, nicht das Eine thun und das Andere unterlassen, so daß wir durch Diätfehler die gute Wirkung von

manchem, was wir zu Beförderung unserer Gesundheit ausüben, vernichten.

Nun noch einige allgemeine Betrachtungen. Nachtheilig ist jede plözliche Veränderung unserer Diät. Wer zeither an Pflanzenkost gewöhnt war, kann nicht ohne Nachtheil auf einmal zu dem Genusse von vielen Fleischspeisen übergehen; so auch, wer gröstentheils Fleischspeisen genoß, darf nicht auf einmal sich zu einer Pflanzendiät einrichten. Wer vormals bei armseliger Kost oder groben Speisen lebte, würde seiner Gesundheit durch plözlichen Uebergang zu einer sehr reichlichen Nahrung, viel Fleischspeisen und Gewürzen schaden; ebenso, wer auf einmal in eine schlechte Kost versezt wird, nachdem er eines guten Tisches gewohnt war. Es kann einer bei seiner gewohnten Kost, sie bestehe aus den einfachsten Speisen oder aus sehr reizenden Nahrungsmitteln, sich wohlbefinden, so lange in beiden Fällen gleichmässige Reize fortdauernd auf den Körper wirken, wodurch die Abweichung von dem gesunden Zustande verhütet wird. Allein die Unterlassung der gewohnten Reize, besonders wenn sie plözlich geschieht oder lange dauert, ist in beiden Fällen der Gesundheit nachtheilig. Eine sehr reizende Diät erregt die Reizbarkeit, Empfindlichkeit und Anlage zu Entzündungskrankheiten um so

mehr, nachdem vorher durch eine entgegengesezte einfache reizlose Diät die heftigen Reize der Speisen und Getränke entfernt gehalten wurden. Im jugendlichen Alter, wo die Reizbarkeit ohnedem so leicht erregt wird, ist dieses noch mehr der Fall, und eine solche plözliche Veränderung hat in diesem Alter zuverlässig vielen Antheil an der Entstehung von Entzündungen, Brustkrankheiten, Lungensuchten. Wenn im Gegentheil eine unkräftige, mehrentheils aus Pflanzenspeisen bestehende Kost auf einmal erfolgt, nachdem man zuvor an eine reichlich besezte Tafel, viel Fleisch, Gewürze, Wein gewöhnt war, so wird die Reizbarkeit allzusehr vermindert, als daß die für einen solchen Menschen erforderliche Thätigkeit der Lebensverrichtungen gehörig von Statten gehen könnte, und es tritt bald Schwäche und Kraftlosigkeit ein. Der Uebergang von einer schlechtern Kost zu einer reichlichern undreizenden muß ebenso nach und nach geschehen, und man muß dabei um so behutsamer mit dem allmähligen Zusatze der stärkern Reize verfahren, je schwächer und schlechter nährend oder minderreizend die vorhergehende Diät war. Eine plözliche Ueberfüllung des Magens nach langem Hunger oder Durst ist nicht selten tödtlich.

Die meisten Menschen trinken zu wenig, wodurch eine Schärfe und Verderbniß der Säfte

entsteht. Es ist schlechterdings nöthig, daß unser Körper täglich mit einem gewissen Maaß von Flüssigkeit angefüllt werde, um das Verhältniß der Verdauung und Ernährung zu erhalten. Hingegen ist auch das allzuviele Trinken, selbst von an und für sich unschädlichem Getränke, nachtheilig, indem dadurch der Magen allzusehr ausgedehnt, seine zusammenziehende Kraft, und folglich auch die Verdauung, erschwert wird.

Es ist besser, gewöhnlich kalt als warm zu trinken. Warme Getränke erschlaffen die Fasern des Magens, stören das Verdauungsgeschäft und verursachen, besonders in Menge und täglich getrunken, eine solche Empfindlichkeit des Magens, das er zur Verdauung starker kräftiger Speisen ganz unfähig wird.

Süsse Sachen, besonders in Menge genossen, verderben die Zähne, schwächen den Magen, verursachen Blähungen und vermindern den Appetit.

Besonders nachtheilig ist der Genuß von vielem Fett; nichts schadet so sehr der Verdauung. Man verdirbt sich durch übermässigen Genuß von Bakwerk, worinn viel Fett enthalten ist, den Appetit auf mehrere Tage.

Zum gesunden Speisegenusse gehört, daß man im Essen und Trinken eine gewisse Ordnung hält, sich auf bestimmte Zeit des Essens einschränkt; denn durch das unordentliche und fast beständige Essen wird das Verdauungsgeschäft unterbrochen und der Magen durch den beständigen Reiz so verwöhnt, daß man, ohne Mißbehagen zu empfinden, fast keine Stunde ohne Speise seyn kann. Ich weiß, daß ein Mann durch eine solche unordentliche Verwöhnung nicht auf der Strasse gehn konnte, ohne etwas Eßbares bei sich zu haben, und, weil er sich schämte, beständig aus der Tasche zu essen, von Zeit zu Zeit in ein Haus ging, um seinen begehrlichen Magen zu befriedigen. Während der Mahlzeit muß man nicht trinken, wenigstens nicht in Menge trinken: dadurch wird die Verdauung geschwächt. Besonders ist es schädlich, sogleich auf fette Speisen Bier oder Wasser zu trinken.

Man sezze sich nicht in vollem Schweisse, nach starker Bewegung oder in heftiger Gemüthserschütterung zu Tische; denn während eines solchen Zustandes ist der Körper zu reizbar, auch die Thätigkeit des Verdauungsvermögens gestört.

Während der Mahlzeit sei man heiter und ruhig, so daß der Genuß der Speisen durch

nichts gestört werde. Man beschäftige sich dann nicht mit anstrengenden Dingen. Die zur Verdauung nöthige Thätigkeit geht nur zum Theil, oder unregelmässig, von statten, wenn zugleich mehrere Kräfte angestrengt werden. Auch nach dem Essen soll man weder studiren, noch sich starke Bewegung machen. Die Verdauung erfolgt am besten bei einem ruhigen Zustande des Gemüths und Körpers. Wenn man sich unmittelbar nach Tische heftige Bewegung macht; empfindet man Unbehaglichkeit, auch wohl Uebelkeit und Magenschwäche. Geistesarbeiten, welche gleich nach Tische vorgenommen werden, sind eine beschwerliche und ungesunde Anstrengung.

Man esse langsam, verschlukke die Speisen nicht zu gierig, sondern gewöhne seine Aufmerksamkeit so sehr an das Essen, als an irgend eine Beschäftigung, die man mit vollem Bewußtsein und nicht als eine Gewohnheitssache unternimmt. Dann ist der Speisegenuß um so angenehmer, wenn er mit bewußtseinsvoller Empfindung des Geschmaks begleitet wird.

Durch das Kauen werden die Speisen um so verdaulicher; und mit Recht sagten die arabischen Aerzte: "Wer nicht gut kaut, hat sein Leben nicht lieb. Man verschlukke nicht ganze

Kerne von Pflaumen und Kirschen: sie bleiben zuweilen in dem Magen, und verursachen eine gefährliche Verstopfung.

Man esse nicht zu heisse Speisen; sie schaden den Zähnen und reizen die Fasern des Schlundes. Man weiß, daß Leute, welche gierig heisse Speisen hinunterschlukten, indem sie bei dem Kosten der Speisen überrascht wurden, plözlich todt daniederfielen.

Man glaube nicht, daß man durch starke Getränke die Verdauung befördere, z. B. fetter Speisen durch den Genuß von Branntwein; dadurch wird der Magen noch mehr gereizt, und die Verdauung eher unterdrükt. Man muß überhaupt niemals so viel Fett geniessen, daß die Verdauung dabei leiden kann, und man nicht ein Uebel durch ein anderes zu vertreiben genöthigt ist.

XXI.

Die Erhaltung der Zähne ist für jeden Menschen um so wichtiger, jemehr er durch den Mangel oder unvollkommenen Zustand dieser Werkzeuge verliehrt. Die Speisen kommen nur halbverdaulich in den Magen, wenn sie nicht durch gehöriges Kauen zermalmt und durch den während des Kauens hinzukommenden Speichel nahrhafter worden sind; selbst an dem Wohlgeschmak der Speisen büßt man ein, wenn man sie nicht gehörig kaut; die Sprache leidet in der Deutlichkeit und dem Nachdrukke, wofern ein Theil der Zähne fehlt; der Athem wird übelriechend von den Unreinigkeiten, die sich an die verdorbenen Zähne setzen. Ausserdem sind schlechte Zähne die gewöhnliche Ursache der unerträglichen Zahnschmerzen; daher sollte man von Jugend an seine Zähne schonen; ihre Erhaltung gehört unter die vorzüglichsten Vortheile der Vorsorge für die Gesundheit in der Jugend, die uns in spätern Jaren zu Theil werden.

Die Zähne werden durch heisse und saure Speisen verdorben, besonders wenn man bald auf einander kaltes oder warmes Essen oder Getränke geniesst, indem dadurch der Schmelz der Zähne, der sie gegen äusere Verlezzungen schüzt, abgerieben wird.

Die Zähne werden lokker, wenn man harte Körper, Kerne, Nüsse zwischen den Zähnen aufbeißt oder zermalmt.

Viele der sogenannten Zahntincturen verderben die Zähne vollends durch ihre Säure.

Man muß nicht blos Fleischspeisen, sondern auch zu gleicher Zeit Pflanzenspeise, Brod und Gemüse geniessen. Das Fleisch bleibt gern zwischen den Zähnen hängen, und fault. Durch die nebenbei zugleich genossenen Pflanzenspeisen werden die Fleischfasern wieder losgemacht.

Zukker und Zukkergebaknes schaden den Zähnen, indem sich der Zukker wie ein Leim an die Zähne legt und sie anfrisst.

Man suche zu verhüten, daß sich etwas an die Zähne ansezze; daher vergesse man nie, so wohl Morgens und Abends als jedesmal nach dem Essen, den Mund auszuspülen. Zugleich reibt man die Zähne blos mit einem nassen Finger oder mit einem weichen Läpchen ab. Die gewöhnlichen harten Zahnbürsten zerreiben leicht den Schmelz der Zähne. Das beste Zahnpulver besteht aus gebranntem Brod oder frischgebrann-

ten Kohlen. Durch das Stochern mit spizigen metallenen Nadeln oder andern harten Körpern verdirbt man ebenfalls den Ueberzug der Zähne. Besser sind Zahnstocher von Federkielen. Der erste angefressene Zahn wird ungesäumt herausgenommen: sonst stekt er die übrigen an; jedoch nur, wenn wirklicher Beinfraß der Zähne vorhanden ist, ist das Herausnehmen des Zahnes nothwendig; in den meisten andern Fällen von Zahnschmerz sei man nicht so geschwind damit, da solcher vielmehr aus andern Ursachen, als unmittelbar vom Zahne selbst, entsteht, und sich durch andere Mittel, ohne jenen unersezlichen Verlust, heben lässt.

XXII.

Unsere **Kleidung** sei reinlich, dem Klima und der Jareszeit gemäß; sie darf die freie Bewegung des Körpers nicht hindern. Dieser Rüksicht muß die Mode nachstehen. Eine reinliche Kleidung und, wenn es sein kann, öfters Wechseln der Kleider, besonders der Wäsche, ist unentbehrlich für die Kultur unserer Haut und zugleich ein Gegenmittel gegen die Wirkung der Anstek:

kung von Krankheiten. Die Kleider müssen fleissig ausgeklopft, gereinigt, und der freien Luft ausgesezt werden. Die Wäsche, welche wir auf der blossen Haut tragen, muß vornehmlich rein gehalten werden: davon hängt der gute Zustand der Haut und die ungehinderte Ausdünstung ab, folglich auch ein grosser Theil unsers Wohlbefindens. Im Sommer sollte man einen Tag um den andern, oder, wenn es seyn kann, täglich, neue Wäsche tragen; im Winter wenigstens die Woche zweimal. Das Aushängen der Kleider in die freie Luft, besonders in einem Luftzuge, zieht am besten die der Gesundheit schädlichen Stoffe aus, welche sich so leicht in wollene Zeuge und Pelzwerk hängen. Um so nöthiger ist diese Sorgfalt täglich anzuwenden, wenn man viel bei anstekkenden Kranken sein muß Unser nordisches Klima erlaubt uns nicht die leichte Kleidung der Südländer. Man kleide sich besonders im Frühjare und Herbst nicht zu leicht; besser, daß man die Winterkleidung einige Wochen länger trägt, als sie in den ersten warmen Frühlingstagen beseitiget. Nie werden häufiger Katarrhe, die besonders bei jungen Leuten wegen ihres Uebergangs in Lungenübel bedeutend sind, veranlasst, als durch das zu frühe Ablegen der Winterkleider. Ueberhaupt muß man bei der Kleidung auf die Gewohnheit sehen und nicht

auf einmal eine gewohnte warme Kleidung mit einer leichtern vertauschen. Wer in frühern Jaren gewohnt war, sich warm zu kleiden, darf nur nach und nach eine leichtere Kleidung anlegen; jedoch muß er bei dieser Entwöhnung auf Witterung und Jareszeit sorgfältig achten; so dürfte er diese Abänderung am besten im späten Frühlinge oder im Sommer anfangen. Wärmer müssen sich Kranke oder nach überstandnen Krankheiten Genesende oder Schwächliche und verzärtelte Menschen kleiden, als gesunde und Robuste; Erstere belehrt bald ein Misbehagen und ihre grosse Empfindlichkeit gegen Luft und Witterung, daß sie zu leicht bekleidet sind.

—

Das Unbedektsein des Halses und der Brust hat in unserm Klima manches Nachtheilige. Wenn einzelne Theile des Körpers, wie der Hals und die Brust, welche eine Menge zur Thätigkeit des Hautorgans bestimmte Drüsen enthalten, der abwechselnden Witterung, der Hizze und Kälte unmittelbar ausgesezt sind, so muß dadurch eine Störung in den organischen Verrichtungen dieser Theile erfolgen, welche wegen des genauen Zusammenhangs derselben mit dem übrigen Körper sich allgemein verbreitet. Ausserdem sind die Folgen einer plözlichen Erhizzung und Erkältung um so nachtheiliger für die Gesundheit, wenn man sich

dabei mit entblößtem Halse und unbedekter Brust der Luft aussezt. Gewöhnlich entstehen daher mancherlei Beschwerden des Halses und der Brust — böse Hälse, Brustbräune, Husten, Schnupfen, Rheumatismen (Flüsse) und die Anlage zur Schwindsucht. Einer unsrer vorzüglichsten Aerzte, Lentin beobachtete die Bräune sehr häufig in den Familien, wo man die Kinder nach dem Modejournal mit ganz blossem Halse und Brust gehen ließ.

Aber eben so nachtheilig sind auch die dikken Halsbinden, welche durch zu grosse Wärme Erschlaffung in den Drüsen des Halses erregen, woher ich bei Vielen Stokkungen, Geschwullst der Halsdrüsen erfolgen sah. Die warmen Brustbetten gehören nicht für Gesunde, sondern blos für Schwächliche und Erstgenesene.

Wer sich allzuwarm kleidet, verweichlicht den Körper und erschlafft besonders die Haut, die er bei einer warmen Temperatur der Luft in ein beständiges Dampfbad versezt. Jeder Theil des Körpers, den man vorzüglich warm hält, wird in eben dem Grade geschwächt.

Die zu warmen dikken Kleider sind eine zufällige Veranlassung zu Katarrhen, Rheumatismen u. s. w. Wer sich in der Jugend auf diese Art verzärtelt,

empfindet nicht selten die Folgen davon lebenslang; und warme Kleider sind ihm so unentbehrlich, daß, sobald er sie abgelegt hat, jede veränderte Witterung und rauhe Abendluft ihm eine Unpäßlichkeit zuzieht. Pelzwerk gehört für Greise: warme dikke Kleider, ohne Rüksicht auf die Jareszeit, gehören für Schwächlinge.

Das Gesicht trozt jeder Witterung, weil wir es unbedekt tragen. Der Kopf wird kühl gehalten; die eignen Haare sind die natürlichste und gesündeste Bedekkung, um so mehr, wenn die Ausdünstung nicht durch Puder und Pomade gehindert oder die Haare durch Brennen verdorben werden. Nichts ist schädlicher, besonders in der Jugend, wo es an der natürlichen Kopfbedekkung der Haare nicht mangelt, als warme Kopfbedekkung. In diesem Alter ist der Zudrang der Säfte gegen den Kopf groß, und dieser wird durch die Wärme noch vermehrt. Kopfschmerz, Rheumatismen, Kopfgicht, und besonders häufige Kopfausschläge, sind die gewöhnlichen Folgen.

Unsere Kleidung muß so beschaffen sein, daß sie die freie Bewegung des Körpers nicht im mindesten hindert. Enge Kleider stören den Umlauf der Säfte, verursachen Stokkungen und Anhäufungendes Bluts in einzelnen Theilen; besonders

schadet auf diese Art die enge Bekleidung der Brust und des Unterleibes. Häufig entstehen wegen zu enger Westen und Beinkleider Brüche. Enge Beinkleider mit einem hohen Bund, kurze enge Westen, besonders festzusammengeschnallt, geben am ersten, bei einer unvorsichtigen Wendung oder beim Heben, zu Brüchen Veranlassung. Enge Halsbinden pressen die Halsgefässe zusammen, hemmen den Rükfluß des Blutes vom Kopfe, verursachen Kopfschmerz, Schwindel, auch wohl Schlagflüsse. — Enge Schuhe verderben den Fuß und verursachen Verhärtungen. Alles dieses lehret Aufmerksamkeit auf die Gesundheit, die uns lieber sein muß als die neueste Mode, wenn sie der Gesundheit entgegen ist.

XXIII.

Ein **reiner Körper** ist ein Zeichen einer reinen Seele. Ob man gleich das Gegentheil nicht gelten lassen kann, indem viele gute Menschen die Reinlichkeit ihres Körpers aus Gewohnheit oder Zerstreuung vernachlässigen: so ist doch ein reinlich gefälliger Anzug ein Beweis von einer anständigen Werthachtung seiner selbst, von der

Aufmerksamkeit auf sich und auf das Schikliche. Reinlichkeit ist eine sehr gute Empfehlung, indem sie mit der Ordnungsliebe und dem Gefühl für Anstand und äusere Sittlichkeit in Verbindung steht, da hingegen ein schmuzziges nachlässiges Ansehen, Unordnung und Zerstörtheit einen widrigen Anblik machen, welcher feine Leute von solchen Menschen entfernt, oder ihnen doch in dem unvermeidlichen Umgange einen lästigen Zwang auflegt. Wir müssen uns von Jugend auf an Reinlichkeit gewöhnen, welche Gewohnheit uns zur andern Natur werden muß, indem wir zugleich uns jene schönen Eigenschaften — Ordnungsliebe, Pünktlichkeit in Geschäften und einen guten äusern Anstand — zu eigen machen. Die äusere Schale muß polirt und gefällig seyn, wenn wir für das sittliche Leben in guter Gesellschaft passen sollen; eine rauhe schmuzzige Schale, wenn sie auch einen goldenen Kern umschließt, wird von Vielen schon ihrer äusern Form wegen weggeworfen; Wenige achten es der Mühe werth, sie zu öfnen, um den Kern zu finden; noch Mehrere scheuen diese Mühe; und so bleibt die köstlichste Frucht unbenuzt liegen. Wie Mancher wird aus Mangel jener gefälligen äusern Eigenschaften bei allem Talente zurükgesezt! — Die Nachlässigkeit im Anzuge und in der Hautkultur wird nach und nach zur Gewohnheit, wobei wir sogar die Achtung

gegen

gegen uns selbst verlieren, jede Mühe scheuen, um uns die für den Umgang mit gesitteten Menschen nöthige Kultur zu erwerben, und dabei unsre Gesundheit vernachlässigen. —

Wer gesund sein will, dessen Hautorgan muß sich in einem guten Zustande befinden; — durch dieses Organ wird alle Mittheilung zwischen uns und der Aussenwelt befördert und unterhalten; in ihm werden zuvor die Einflüsse von aussen her fähig gemacht, in unserm Körper Veränderungen hervorzubringen. Alles, was uns umgiebt, wirkt zuvörderst auf die Haut, und durch sie auf uns. Die Haut ist ein belebtes Organ, in welchem die unsern ganzen Körper durchdringende und ihn erhaltende Lebenskraft vorzüglich thätig ist. Unaufhörlich gehen in der Haut, sowohl durch die Wirkung der ausser uns befindlichen Dinge, z. B. der Luft, der Trokniß, der Nässe, selbst des Lichtes, als auch durch die Wirkung der innern Theile unsers Körpers, Veränderungen vor, die sie in eine beständige lebensvolle Thätigkeit setzen. Die Haut ist mit einer Menge Gefäße, Drüsen und Nerven durchwebt, in welchen Säfte zirkuliren, von aussenher neue Bestandtheile in den Körper aufgenommen, eingesaugt und abgeschieden werden, um zur Ernährung derselben brauchbar zu sein; daher unsere Empfindlichkeit

gegen Luft und Witterung, daher die Wirkungen der Bäder. Es ist für den Zustand unserer Gesundheit nicht gleichgültig, wie unser Hautorgan beschaffen, ob es völlig gesund oder krankhaft, ob die Thätigkeit des Lebens in ihm frei ist oder gehindert wird; wegen des üblen Zustandes der Haut giebt es mannigfaltige Krankheiten, die sich besser durch Hautkultur als durch Arzneien heben lassen. Hier liegt auch die Ursache der übermässigen Empfindlichkeit gegen Veränderungen der Luft und Witterung. Die Verzärtelung dieser Art macht den Menschen zu einem lebendigen Thermometer. Gesund ist dieses wichtige Organ bei dem, der von dieser Empfindlichkeit frei ist, gut ausdünstet, ohne allzuleicht und zu häufig zu schwitzen, — dessen Haut nicht zu trocken, noch zu spröde, und nach Verhältniß der äussern Temperatur gleichmäßig warm ist. Durch einen guten Zustand der Haut wird die Empfänglichkeit gegen das Gift anstekkender Krankheiten am ersten verhütet; daher ich das tägliche Waschen der Brust und des Gesichts, und das wenigstens wöchentliche Waschen des ganzen Körpers, empfehle. Ein vorzügliches Verhütungsmittel der katarrhalischen Krankheiten, sogenannten Flüsse, ist das schnelle Waschen des Kopfes und Gesichts mit kaltem Wasser. — Es ist gut, sich sowohl an das kalte als warme Waschen zu

gewöhnen, wodurch man am ersten das Gefühl bei schnellerm Wechsel der Lufttemperatur vermindert. — Die Ohren werden rein gehalten, wegen der sich anhäufenden Unreinigkeiten, die fließende Ohren, auch wohl Schwerhörigkeiten, verursachen. Das Reinhalten der Haare befördert die freie Ausdünstung des Kopfes; der Gebrauch des Puders und der Pomade ist eine gesundheitwidrige Sitte zur Unterhaltung der Unreinlichkeit. Der Anstand erfordert, auf Reinlichkeit in Wäsche und Kleidung zu sehen. Durch Kleider werden anstekkende Krankheiten fortgepflanzt, Pest und Blattern, Scharlachfieber, Krätze verbreitet. Kurz, die Reinlichkeit begreift alles in sich, womit wir umgehen: unsere Meublen, Bücher, Instrumente, Wohnung, so daß wir uns in dem Grade wohler befinden, als Alles um uns her reinlich und ordentlich ist.

Am wenigsten kann es uns gleichgültig sein, was wir in den Mund bringen. Unter dem Schmutze können sich die schädlichsten Dinge verstecken. Das Obst ißt man lieber geschält: man weiß ja nicht, ob es nicht an einer vergifteten Stelle gelegen haben kann; Eßwaaren dürfen nicht an einer schmutzigen Stelle gelegen haben. Freilich muß man hierbei die Reinlichkeit auch nicht zu weit treiben; welches uns auf Reisen

manche Unannehmlichkeit verursachen, auch wohl aus Ekel krankmachen könnte. Wie viele Dinge bringen wir täglich in unsern Magen, die wir gewiß nicht geniessen würden, wenn wir sie kennten. — Indessen verdient die Aufmerksamkeit in dieser Rüksicht eine allgemeine Empfehlung.

XXIV.

Wer die Wohlthätigkeit des Bad's nicht kennt, ist zu bedauern. In der Natur giebt es für unsern Körper kein kräftigeres Stärkungsmittel, und die Vernachlässigung dieser heilsamen Sache ist großentheils an der Kränklichkeit und Schwäche so vieler Menschen dieses Zeitalters Schuld. Die Alten waren in Rüksicht ihrer allgemein eingeführten Badeanstalten klüger als wir; ihnen verdankten sie nicht wenig von ihrer Gesundheitsfülle und Stärke, um die wir sie beneiden. Wir missen die große Wichtigkeit des Hautorgans und seinen Einfluß auf unser ganzes Wohlbefinden; und welch ein Mittel dient mehr dazu, die Haut zu stärken, zu reinigen, und ihr die krankhafte Empfindlichkeit gegen die abwechselnde

Luft und Witterung zu benehmen, die für viele Menschen ein so großes Uebel ist?

Wer noch nicht gebadet hat, begreift nicht die erquickende, Leib und Seele erfrischende und belebende Kraft des Bades, nicht das unnennbare Gefühl von Wohlbehagen, Leichtigkeit und Thätigkeit, das man nach heissen Sommertagen, von des Tages Last und Hitze ermüdet, im Bade genießt. Neue Stärkung der Lebenskraft, gleichmäßige freie Hautausdünstung sind die Folgen des fleißigen Badens. Wer es haben kann, sollte wenigstens alle Woche einmal, im Sommer im Flusse kalt, im Winter im Hause lauwarm, baden. Im Sommer empfiehlt sich das Flußbad durch seine erfrischende, belebende Eigenschaft und sanfte Erquikkung, die es gewährt.

Allein es ist nicht genug, die Vortheile des Bades kennen, und sich, davon angelokt, sogleich zu seinem Gebrauche entschliessen; seine Anwendung gründet sich auf gewisse Bedingungen und Einschränkungen, ohne die es der Gesundheit vielmehr nachtheilig wird.

Das Baden ist keine gleichgültige Sache, deren Gebrauch, Art des Gebrauchs, oder Unterlassung, gleichviel wäre; es ist nicht blos als ein

Reinigungsmittel anzusehen. So wichtig und nothwendig es in diesem Betracht ist, so ist dies nur eine einzelne Rüksicht bei dem Baden. Es gilt hierbei die Betrachtung der allgemeinen Wirkung der Bäder auf unsern ganzen Zustand, auf unser Leben und Wohlsein. In dieser Rüksicht bemerken wir die Jareszeit und Lufttemperatur, die Temperatur und Reinigkeit des Wassers, die Beschaffenheit des Körpers, die Umstände und Zeit des Badens, selbst die Gewohnheit und Abhärtung, sowohl in Betreff des Gebrauchs der Bäder selbst, als auch der Luft, Witterung u. s. w. Das warme Bad dient im Winter; es ist dem Schwächlichen, dem frühen so wie dem späten Alter, angemessen.

Das kalte Bad dient dem späten Kindesalter oder Jünglings- und Mannsalter, vorausgesetzt bei einer festen körperlichen Konstitution: es ist im Allgemeinen das Bad der Starken. Allein, was verstehen wir unter dem kalten Bade? Kalt, oder wenn man lieber will, kühl ist das Bad, wenn die Temperatur des Wassers unter der des Körpers ist; warm, wenn sie solche übersteigt. Das Flußbad gehört also jederzeit, wenigstens in unserm Klima, ausser in den warmen Sommermonaten, wo es laulicht ist, unter das kalte Bad; seine Temperatur ist unter der

unsers Körpers, und folglich dazu gemacht, Wärme aus dem Körper abzuleiten, und indem diese abgeleitet wird, wirkt es erquikkend, indem es dem Körper ein Uebermaaß von Reiz benimt. Aber auf Körper, welche eine sehr geringe Temperatur von Wärme haben, in welchen sich eine schwache Thätigkeit der Lebenskraft äussert, wirkt das kalte Bad vielmehr schwächend, indem es die wenigen Kräfte noch verringert. Der völlig gesunde Mensch, in der Blüte seiner Jare, kann mit Nutzen kalt baden, um so mehr, wenn er reichliche Nahrung genießt und viel sizt. Für ihn ist das kalte Bad ein wohlthätiges Ableitungsmittel, um die irreguläre und allzuheftige Thätigkeit der Lebenskräfte herabzustimmen und in Ordnung zu bringen; er wird durch das kalte Bad am meisten erquikt, fühlt sich dadurch belebt, erheitert, und gleichsam den Erdendruk seines Körperlichen erleichtert.

Wer also unter diesen Umständen das kalte Flußbad braucht, vergesse dabei, so lieb ihm seine Gesundheit ist, nicht folgende Rathschläge:

1) Man muß sich nur nach und nach an das kalte Baden gewöhnen. Wer nicht alljärlich badet und mit dem kalten Wasser vertraut ist, fange das Baden nicht eher, als im Junius an, wenn

das Wasser von der Sonne völlig durchwärmt ist; er muß anfänglich nur wenige Minuten im Wasser bleiben, und dann bei der Fortsetzung die Zeit des Badens nach und nach verlängern.

2) Ueberhaupt sind die wärmern Frühlings- und Sommermonate die Zeit, wo das Flußbad am angenehmsten und gesundesten ist. Manche haben sich gewöhnt, selbst im kalten Winter sich in den tiefsten Fluß zu stürzen. Diese Abhärtung ist bei unserer Lebensart widernatürlich; sie kann höchstens für sehr robuste Menschen von keinem bedeutenden Nachtheile sein; ausserdem setzt sie Gewohnheit voraus, wodurch dem Körper das Schädliche der Einwirkung einer beträchtlichen Kälte zum Theil benommen worden ist. Die schlimmen Folgen, welche von der Erkältung entstehen, würden hier um so weniger ausbleiben, wenn man nicht auf einmal den ganzen Körper in das kalte Wasser taucht. Wer vollends das eiskalte Bad, ohne längst an das, ob zwar minder, kalte Baden gewöhnt zu sein, auf einmal wagt, setzt sich der größten Gefahr aus. Aber selbst die Gewohnheit des eiskalten Badens, die dadurch erlangte Abhärtung der Empfindlichkeit gegen die Kälte, ist von einem zweideutigen Nutzen, und das, was dadurch der Gesundheit zum Besten dienen soll, ist mehr scheinbar. Am mei-

sten ist das übermäßige kalte Baden, besonders in der Fortsetzung, dem Zustande der Haut nachtheilig. Die Haut wird spröde; ihre Funktionen werden gehemmt; die Fasern werden schlaff u. s. w. Man wird sagen, es giebt Leute, die bei der Gewohnheit, kalt zu baden, äusserst robust und gesund sind. Das sind sie allerdings; aber eben weil sie so gesund und voll Kraft sind, setzt ihnen das kalte Bad zu, und erhält ihre Kräfte in dem Gleichgewichte der Gesundheit, und eben darum hat auch das kalte Baden nicht die vorher erwähnten schädlichen Wirkungen auf ihr Hautorgan, wie das bei Schwächlichen der Fall ist. Das kalte Baden gab ihnen nicht jene Stärke und Gesundheitsfülle; allein zur Erhaltung derselben ist es ihnen nützlich und verhütet die Krankheiten robuster Menschen, die Anlage zu Entzündungskrankheiten u. s. w. So verwechselt man nur zu oft Wirkung und Ursache.

Wer völlig gesund, bei vollen Lebenskräften ist, thut wohl, sich an das Baden im Flusse zu gewöhnen. Das Bad giebt ihm keine Stärke unmittelbar, aber es dient zu einem Gesundheitsmittel, um ihn bei Kräften und voller Lebensthätigkeit zu erhalten; schwächlichen, kränklichen Personen hingegen kann man das kalte Bad nicht anrathen, sie dürfen nur mit großer Behutsam-

keit in warmen Monaten in dem völlig durchwärmten lauen Flußwasser baden. Das Baden im Flusse hat viele Vorzüge vor dem Baden im Hause. Das lebendige fliessende Wasser hat mehr Kräfte wie das stehende oder in einer Wanne befindliche. Das Flußwasser ist von den Strahlen der Sonne durchwärmt, und von dem Sauerstoff der Luft belebt; durch seine unaufhörliche Bewegung bleibt es in voller Reinigkeit. Selbst durch die an den Körper des Badenden anprellenden Wellen wird das Vergnügen, so wie das Erfrischende und Stärkende des Badens, vermehrt.

3) Im Bade muß man nicht still sitzen, sondern, wenn man auch nicht schwimmen kann, sich doch möglichst bewegen, mit den Armen und Beinen schleudern, und sich im Wasser hin und her werfen; dadurch wird das Bad um so gesunder, und selbst in einer etwas kalten Temperatur heilsam. Auch gießt man sich im Bade das Wasser über den Kopf, um den Kopf kühl zu halten und den Andrang der Säfte gegen den Kopf um so besser zu verhindern.

4) Ehe man ans Baden gewöhnt ist, stürze man sich nicht auf einmal ins Wasser, oder mit dem Kopfe zuvor. Man wasche vorher, ehe man ins Wasser sich begiebt, Kopf, Brust und

Füße; dann lasse man sich auf einmal ins Wasser, so daß einem das Wasser bis an die Brust oder an den Hals geht, indem man sich niederbükt. Denn es giebt keine unangenehmere Art zu baden, als wenn man nach und nach mit den Füßen immer tiefer ins Wasser hineingeht, und so das Schaudern fühlt, verbunden mit Bangigkeit, Brustbeklemmung und Hitze im Kopfe, wodurch man sich der Gefahr aussetzt, ohnmächtig zu werden, indem das Blut mit Heftigkeit gegen den Kopf oder auch gegen die inneren Theile getrieben wird.

5) Man gehe nicht in vollem Schweiße und Erhitzung ins Bad. Brustkrankheiten, unheilbare Lungensuchten, wenigstens beträchtliche Katarrhalfieber sind die Folgen einer solchen Unvorsichtigkeit; ausserdem setzt man sich der Gefahr aus, in Ohnmacht oder Schlagfluß zu verfallen, und unvermeidlich zu ertrinken.

Am besten bekommt das Bad nach einer zuvorgehenden mässigen Bewegung, die nicht bis zur Erhitzung geht. Eben so wenig, als nach jeder Erhitzung, darf man unmittelbar auf einen heftigen Zorn baden.

Man entkleide sich am Badeorte nur sehr langsam und nach einer kleinen Ruhe. Ist man

vorher erhitzt, so muß man so lange ausser dem Wasser verziehen, bis man völlig abgekühlt und unter den Achseln kein Schweiß mehr vorhanden ist.

Die beste Zeit zum Baden ist früh, oder drei bis vier Stunden nach Tische, und nach vollbrachter Verdauung. Das Baden ist gleich nach dem Essen bei ausgedehntem Magen und vermehrter Anhäufung des Bluts im Kopfe, größerer Reizbarkeit des ganzen Körpers, nachtheilig und gefährlich. Ausserdem muß man sich im Betreff der Zeit des Badens nach der Witterung und Lufttemperatur richten; so wie es mehr gegen den Herbst kommt, wählt man eine dem Mittag nähere Stunde zum Baden.

Wer das Untertauchen des Kopfes unter dem Wasser nicht wagt, giesse sich wenigstens, aus der vorher angezeigten Ursache, Wasser auf den Kopf. Wenn man sich viel im Bade bewegt, kann man länger darinn verweilen, als wenn dieses nicht geschieht. Es läßt sich dieses nicht genau bestimmen, wie lange man sich im Bade aufhalten kann; dieß kommt auf die besondere Beschaffenheit des Körpers an, auf Gewohnheit und auf mancherlei Nebenumstände. Ehe man des Badens im Flusse gewohnt ist, oder wenn man

sich das erste Mal im Jare badet, muß man nur kurze Zeit im Wasser bleiben: 10 bis 15 Minuten dürften bei kaltem Wasser hinlänglich sein; ist das Wasser von einer noch kälteren Temperatur, so sind wohl 5 Minuten oder ein blosses schnelles Eintauchen mit dem ganzen Körper, welches einigemal wiederholt wird, hinlänglich. Ist das Wasser durchwärmt im heissen Sommer, so kann man eine halbe Stunde, und länger, im Bade bleiben, auch wohl einigemal wieder den Körper an der Sonne am Ufer durchwärmen und sich darauf ins Wasser begeben. Es kommt viel auf das Befinden im Bade an. Fühlt man ein Schaudern oder Frösteln, so ist es Zeit, das Wasser zu verlassen. Schwächliche Personen dürfen nur sehr kurze Zeit im kalten Flusse verweilen. Wenn man das Bad verläßt, kleide man sich schnell an, denn nichts ist gefährlicher als Erkältung, wenn durch das Bad die Mündungen der Hautgefäße geöffnet sind. Nach dem Bade gehe man spazieren, um sich gehörig zu erwärmen, und die gleichmässige Thätigkeit der Kräfte herzustellen.

Endlich vergesse man nicht die nöthige Vorsicht, daß man kein stehendes tiefes Wasser, kein Wasser voll Triebsand, dichtes Wassergras, sondern einen hellen, klaren Fluß, dessen Grund fester Sand ist, der weder zu tiefes noch zu fla=

ches Wasser hat, wählt. Man wage sich an keine Stellen, die man nicht kennt; bade nicht allein, oder doch nicht in der Entfernung von Menschen. Nach Beschaffenheit der Umstände, kann man zwei= oder dreimal in der Woche, im Sommer vom Mai bis September, baden, und man wird sich dabei wohlbefinden, wenn man zugleich die gegebenen Rathschläge befolgen will.

Jeder junge Mensch sollte schwimmen lernen. Das Schwimmen macht erst das Baden heilsam; es ist das Mittel, sich und Andere in Gefahren zu retten, und doch ist nichts leichter, als Schwimmen; der Mensch kann dieß eben so gut, wie andere Thiere, und kann es mit einer nöthigen Vorsicht darinnen zu einer großen Fertigkeit zu bringen *). Die Alten waren von dem Nutzen dieser Kunst so überzeugt, daß sie, um einen unkultivirten Menschen zu karakterisiren, sagten: er kann weder lesen noch schwimmen.

Wer nicht zu schwimmen versteht, kann sich wenigstens in der Gefahr zu ertrinken noch dadurch retten, wenn er den Athem an sich

*) Gutsmuths Lehrbuch der Schwimmkunst (Weimar 1789) ist besonders zu empfehlen.

hält; denn alsdann hält ihn das Wasser empor, oder treibt ihn auch empor, wenn er zu sinken beginnt.

XXV.

Die uns umgebende Luft hat einen unverkennbaren Einfluß auf unsern Zustand, nach Beschaffenheit ihrer Güte, ihrer Schwere oder Leichtigkeit, Trokene, Nässe, Wärme, Kälte, nach der Art und Mischung ihrer Bestandtheile. Die Beschaffenheit der atmosphärischen Luft ist sehr veränderlich im Betreff ihrer Temperatur und ihrer Bestandtheile, so daß sie manchmal mehr, manchmal weniger, sowohl von den ihr zukommenden, als von fremdartigen Theilen enthält.

Die atmosphärische Luft besteht aus zwei Theilen Sauerstoff oder Lebensluft, und drei Theilen Stikluft, denen etwas weniges kohlensaure Luft beigemischt ist. Aber diese Mischung ist zu manchen Zeiten verschieden, so daß sie zuweilen einen größern Antheil an Sauerstoff, zuweilen einen größern an Stikluft befaßt. Wofern die Sauerstoffluft überwiegend ist, so ist eine solche atmo-

sphärische Luft vorzüglich reizend, und befördert die Thätigkeit des Lebens; ist hingegen die Stikluft der überwiegende Theil, so ist sie reizvermindernd, und unterdrükt oder vernichtet die Lebensthätigkeit. Die atmosphärische Luft wird ausserdem durch eine Menge fremdartiger Theile verunreinigt, welche sie in sich aufnimt, als: die Ausdünstungen von Pflanzen und Thieren, von in Fäulniß gehenden Körpern, von verschiedenen Bearbeitungen metallischer, pflanzenartiger oder thierischer Stoffe in den Werkstätten der Künstler und Handwerker, durch die aufsteigenden Dünste aus Morästen, Sümpfen u. s. w. Alle diese veränderte Beschaffenheiten der uns umgebenden Luft wirken unaufhörlich auf den menschlichen Körper, so daß ein großer Theil unsers Wohl- oder Uebelbefindens, unsere Gesundheit oder Krankheit, davon abhängt. Allein, ob und in welchem Grade diese Wirkung der uns umgebenden Luft erfolgt, beruht auf der besonderen Beschaffenheit des menschlichen Körpers; wobei vornehmlich diejenigen Organe, durch welche die Wirkungen der Luft auf den Körper zunächst aufgenommen werden, hauptsächlich die Lunge und die Haut, in Betracht kommen. Es kommt darauf an, je nachdem wir gegen den Einfluß der Luft abgehärtet sind, an welche Luftart wir uns gewöhnt haben, ob wir uns mehr in der Stube, in Städten, oder

mehr

mehr in der freien Natur aufhalten, ob wir in einer hohen oder niedern Gegend leben. Die schnelle Veränderung der Lufttemperatur, sie mag nun durch den Wechsel der Witterung herbeigeführt werden, oder wir mögen die Gegend unsers bisherigen Aufenthalts mit einer von einem andern Klima vertauschen, macht den Einfluß der Luft um so merklicher, daher zuweilen sehr beträchtliche Veränderungen in unserm Körper entstehn. Der gesunde Mensch ist weniger gegen die Luft empfindlich, als der kranke, — der robuste weniger als der schwächliche. Ein langer Stubenaufenthalt, so wie das Leben in Städten, vermehrt diese Empfindlichkeit in einem hohen Grade. Wir erklären uns daher, 1) warum Leute, die selten ihre Stube verlassen, am ersten von Katarrhen befallen werden, und einen Grad von Kälte sehr beschwerlich finden, welchen der häufig im Freien lebende Landmann sehr erträglich oder wohl gar behaglich findet; 2) warum Krankheiten der Lunge und der Haut am ersten bei der großen Veränderung der Lufttemperatur im Frühling und Herbst sich zeigen.

Eine mässig warme Luft ist dem Körper zuträglich; sie ist angenehm, stärkend, belebend. Hitze hingegen erschlafft, verursacht Müdigkeit und mangelnde Eßlust. Die Kalte ist in

dem gemässigten Grade für starke, gesunde, in der Blüte des Lebens befindliche Menschen — aber nicht für Kinder und Greise wohlbehagend — zwar nicht stärkend, aber doch das Uebermaaß natürlicher Wärme ableitend. Unter diesen Umständen befindet man sich in einem mässig kalten Winter wohl, hat einen vorzüglichen Appetit, fühlt sich heiter und zur Arbeit aufgelegt. Aber die Kälte ist der Feind der Schwächlichen und Kränklichen, der zarten Kinder und der Menschen von hohen Jaren; sie entzieht ihnen ihre Lebenskraft, hemmt die Thätigkeit der körperlichen Verrichtungen; ihre Krankheiten verschlimmern sich im Winter und in einem rauhen Klima. Ein starker Grad der Kälte aber ist — abgerechnet die Beziehungen der Gewohnheit, der Abhärtung des Körpers — ein Schwächungsmittel, welches die Lebensthätigkeit unterdrükt und bei grösserer Wirkung derselben sogar vernichtet.

Eine feuchte Luft ist für empfindliche und schlaffe Körper nachtheilig, indem dadurch die Thätigkeit in dem Umlauf der Säfte gehemmt wird. Wir verlieren Kräfte und Munterkeit. Am merklichsten ist dies freilich bei Schwächlichen, bei Hypochondristen, wenn eine anhaltende feuchte Witterung herrscht; weniger leidet davon, wer sich mit der Luft vertraut gemacht hat. Am

schädlichsten ist eine feuchte und zugleich warme Luft, wie wir zuweilen mitten im Sommer haben, wobei unser Körper in ein erschlaffendes und auflösendes Dampfbad gesetzt wird. Katarrhalische Beschwerden und Brustübel kommen bei einer solchen Witterung häufig vor. Eine trokne, weder zu warme noch zu kalte Luft ist uns zuträglich. Die schnellen Abwechselungen der Luft wirken am nachtheiligsten, besonders beim Uebergang von der Kälte zur Wärme, so wie im Gegentheil.

Die Luft ist sehr verschieden nach der Gegend, in der wir sind, nachdem diese Gegend hoch oder niedrig, trokken oder feucht und sumpfigt ist; daher man sagt: dieser Ort hat eine gesunde oder ungesunde Lage. Gesund liegt ein Ort in einer mässig hohen Gegend, besonders an einem Flusse; ungesund ist die Lage eines Orts, wenn er sehr tief liegt, an stehenden Wassern und Sümpfen, wo ein feuchter und schlammigter Boden, oder welcher öftern Ueberschwemmungen ausgesetzt ist. Diese ungesunde Lage ist eine vorzügliche Ursache der in einer solchen Gegend herrschenden Krankheiten. Die feuchten Dünste, welche aus einer wäßrigten Gegend in die Luft kommen, machen die Atmosphäre eines solchen Orts zu einem schädlichen Qualmbad, wo die schwä-

chenden Wirkungen der Kälte und Nässe, oder Wärme und Feuchtigkeit, erfolgen. Die Luft wird ausserdem durch eine Menge Dünste verunreinigt, und bekommt dadurch eine, zunächst für die Augen verderbliche Beschaffenheit; sie nimt mehr oder weniger von den schädlichen Stoffen in sich auf; und diese werden dem menschlichen Körper zunächst durch die Lungen mitgetheilt. Die Luft ist daher in Städten, wo viele Menschen beisammen wohnen, allerlei Handthierungen treiben, weit ungesünder, als die auf dem Lande; hierzu kommt noch, daß die Luftverderbniß, wegen Anhäufung aller dieser schädlichen Dünste in einem beschränkten Raum und wegen des Mangels an gehöriger Reinigung durch freie Luftzüge, um so größer sein muß, als in offenen Dörfern.

Sehr nachtheilig für unsere Gesundheit ist eine verschlossene, nicht hinlänglich gereinigte Luft. Die Luft wird, so wie das Wasser, durch Stehen verdorben, aber auch, wie dieses, durch Bewegung, durch Erneuerung ihrer Bestandtheile gereinigt und verbessert. Ein lange verschlossen gewesenes Zimmer zu bewohnen, ohne daß es vorher eine Zeit lang durchlüftet wurde, ist ungesund. Krankheitsgifte theilen sich am ersten in dem Krankenzimmer mit, dessen Luft mit den schädlichen Ausdünstungen des Kranken

angefüllt ist. Die Dünste von Blumen, die Ausdünstungen von Kohlen, von gährendem Most, Wein, Bier, sind in einem verschlossenen Raume um so schädlicher, weil sie bald die wenige darin enthaltene Luft anfüllen. Selbst das Athemholen der Menschen verdirbt die Luft; denn in der Lunge wird die eingeathmete Luft zersetzt, und Stikluft wieder ausgeathmet. Daher die verdorbene Luft in Schauspielhäusern, Tanzsälen ꝛc., wo viele Menschen beisammen sind. Ausserdem wird die Luft durch die Dämpfe der Kerzen und Lampen verdorben. Sehr häufig sind die Beispiele von Ohnmachten, Schlagflüssen und plözlichen Todesfällen, Erstikkungen durch Kohlendämpfe. Es muß uns nichts angelegener sein, als eine reine Luft in unserer Wohnung zu erhalten.

Das vorzüglichste Mittel zur Luftverbesserung ist die fleissige Erneuerung der Luft. Man öffnet täglich die Fenster. Im Sommer kann man die Fenster viele Stunden, auch wohl Tage und Nächte offen lassen; aber auch im Winter vergesse man nicht, wenigstens einmal des Tages die Stube zu lüften. Nach einer durch Versuche erwiesenen Bemerkung enthält die untere Luft eines Zimmers die meisten schädlichen Bestandtheile; daher ist das Lüften der Stube wirksamer, wenn man das untere Fenster öffnet, oder,

besser, durch Oeffnen der Fenster und der Thür einen Luftzug zu erregen sucht. Nur muß man sich nicht selbst dem Zuge aussetzen. Die Windöfen sind ein vorzügliches Mittel zur Reinigung der Stubenluft. Hingegen wird die Luft verdorben, wenn man bei einem Ofen, der von innen geheizt wird, die in der Rauchröhre befindliche Klappe zuschließt, so lange der Ofen noch voll glühender Kohlen ist: der Kohlendampf verbreitet sich dann in der Stube. Man muß alle starkriechende und ausdünstende Sachen und Unreinigkeiten aus seiner Wohnstube entfernen. Man sollte nicht in seinem Wohnzimmer schlafen und essen. Durch die starken Ausdünstungen im Schlafe und durch die Dämpfe des Essens, besonders mehrer Personen, wird die Luft verdorben. Eben so verdirbt auch das zu starke Einheizen die Luft: feuchte Ausdünstungen werden dadurch noch mehr entwikkelt; das gefahrvolle Erkälten ist wegen der ausserhalb dem Zimmer befindlichen kalten Luft um so leichter. Man suche vielmehr eine mässige Temperatur in seinem Wohnzimmer zu erhalten, welche mit der äusseren Luft im Verhältnisse steht. Bei einer feuchten, kühlen Luft ist allerdings, besonders wenn man nicht immer in der freien Luft zu sein gewohnt ist, ein mässig geheiztes Zimmer und die trokkene Stubenluft ein gesunder Aufenthalt. Pflanzen, in den

Sonnenschein gesetzt, reinigen die Luft und befreien sie von thierischen Ausdünstungen; daher ist ein gutes Mittel zur Reinigung der Luft in Krankenzimmern, sie mit frischen Reisern zu besetzen. Allein bei Nacht geben die Pflanzen die eingesogenen Dünste wieder von sich, und verderben die Luft. Daher sie Abends aus dem Zimmer geschafft werden müssen.

Das Räuchern benimt zwar den unangenehmen Geruch in Zimmern, verdirbt aber die Luft desto mehr, besonders wegen der Kohlen. Man muß wenigstens zugleich ein Fenster oder eine Thüre öffnen, um den Geruch und Dunst hinwegzuschaffen. Kurz, nichts reiniget die Stubenluft besser, als die von aussenher hereingebrachte frische Luft.

Wer es haben kann, sorge vornehmlich für reine Luft im Schlafzimmer, schlafe nicht in einem geheizten Zimmer, schlafe im Sommer bei offnen Fenstern, entferne alles, was die Luft verunreiniget, aus dem Schlafzimmer, vornehmlich aber starkriechende Blumen, brennende Kohlen, welche betäuben, und nicht selten in einen Schlaf versetzen, aus dem man nicht erwacht.

Man muß sich von Jugend auf an die Luft gewöhnen. Dieses geschieht dadurch,

daß man täglich und oft im Freien ist, und daß man zugleich alles anwendet, was den Körper abhärtet und die Gesundheit stärkt. Wer die Abwechselungen der Witterung vertragen will, muß sich schlechterdings an sie gewöhnen und sich ihr bei einer gesunden jugendlichen Konstitution ohne Verzärtelung aussetzen. Allerdings gehört dazu für den, der sich bisher verzärtelt hat, eine allmählige Gewöhnung. Aber eben die Menschen, welche sich am meisten in der freien Natur aufhalten, leiden wenig oder nichts von den größten Witterungsveränderungen, welche bei dem Zärtling, wenn er sich denselben zuweilen aussetzen muß, manche bedenkliche Zufälle erregen; heiter und froh kehren jene unter Sturm und Regen und bei einer starrenden Kälte in ihrer Wohnung zurük. Der rauhe Winter verliert bei ihnen alle seine Leiden und Schrekken. Auch der Städter sollte sich zuweilen geflissentlich einer rauhen Witterung im Freien aussetzen: sie wird ihn sehr stärken, wenn er dabei die gehörige Vorsicht beobachtet. Auch im kältesten Winter muß man spazieren gehen und sich durch Bewegung erwärmen. Bewegung schützt gegen die schädlichen Einwirkungen der Kälte besser, als warme Kleider. Eine gemässigte Bewegung ist uns im Winter beinahe noch nothwendiger als im Sommer, und das angenehme Gesundheitsgefühl, welches

sich durch die Bewegung in der Kälte durch unsern ganzen Körper verbreitet, die völlige Wiederkehr der unterdrükten Wärme, die hergestellte freie Ausdünstung, läßt uns empfinden, wie gesund und wohlthätig sie für unsre Natur ist. Nur müssen wir vorsichtig bei dem Abkühlen sein, nicht auf einmal aus der Bewegung zur völligen Ruhe übergehen, — müssen, wenn wir uns durch Gehen im Winter stark erhitzt haben, eine sehr geheizte Stube vermeiden (wovon mehrmals ein Schlagfluß die Folge war). Am besten geschieht die Abkühlung durch verminderte Bewegung, und im Zimmer müssen wir uns sodann entfernt von dem warmen Ofen halten. Erfrorne und erstarrte Glieder darf man durchaus nicht sogleich an das Feuer oder an den warmen Ofen bringen; sondern man sucht durch Reiben und Bewegung die innere Wärme zu erwekken. Durch die äussere Hitze werden die Säfte aufgelöset; es entstehen Geschwüre, Aufspringen der Hände, und alle die Uebel, welche man gewöhnlich gradezu dem Erfrieren zuschreibt, welche aber vielmehr dem verkehrten Verhalten beizumessen sind. Eben dieser Nachtheil erfolgt, wenn man erfrorne Glieder sogleich in warmes Wasser hält. Erfrorne Glieder werden am besten in Schnee oder in eiskaltes Wasser gestekt. Dieses sezt man so lange

fort, wiederholt es täglich, bis die natürliche Wärme und Farbe wiederkehrt.

Die Sorgfalt für den gesunden Zustand der Haut ist das sicherste Schutzmittel gegen die schädlichen Einflüsse der Witterung, und dieses erlangt man am besten durch Reinigkeit in Rüksicht alles dessen, was man mittelbar auf die Haut bringt, durch Waschen und Baden. Durch fleissiges Baden werden die schlimmen Wirkungen der Hitze auf den Körper vermindert. Wir wissen jedoch, welche Vorsicht hiebei zu beobachten ist. Der schnelle Uebergang von Hitze zur Kälte, und das Gegentheil, wird durch dieses Verhalten, so auch durch Bewegung, weniger schädlich. Kommt man aus einer sehr heissen Stube in die Kälte, so muß man sich, so viel möglich, durch Bewegung in Ausdünstung zu erhalten suchen. Wenn man im Sommer von plötzlich erfolgtem Gewitterregen auf Reisen durchnässt und erkältet worden ist, muß man sogleich die Wäsche wechseln, und warmes Getränk zu sich nehmen.

Unser Klima erfordert einige Sorgfalt in Rüksicht unserer Kleidung, welche weder zu leicht noch zu warm sein muß. Man lege die Winterkleidung nicht zu zeitig ab. Man kleide sich im Sommer, wenn kalte Nächte auf heisse Tage fol-

gen, nicht zu leicht, oder vergesse wenigstens nicht an einem kühlen Abend das Oberkleid. Im Herbste unterlasse man nicht, durch wärmere Kleidung sich dem Winter zu nähern.

Wer ein ungesundes Zimmer bewohnt, muß um so mehr die reine, freie Luft suchen, um von Zeit zu Zeit seinen Körper zu stärken, vor allem aber für die Kultur seines Hautorgans sorgen.

XXVI.

Wie mancher blühende Jüngling welkt wie eine Pflanze, welche aus dem kühlen Schatten auf einmal der Glut der Mittagssonne ausgesetzt wird! Eine unvorsichtige Erhitzung und Erkältung war die Veranlassung seiner tödtlichen Krankheit. Schon die schnelle Veränderung der Lufttemperatur, der Hitze und Kälte, der Trokkene und Nässe, hat einen nachtheiligen Einfluß auf unsere Gesundheit; noch mehr aber, wenn wir uns durch plötzliche Erkältung des schwitzenden erhitzten Körpers solchen Gefahren aussetzen, z. B. wenn wir durch Bewegung, Arbeit oder heftigen Zorn in starken Schweiß und Hitze gera-

then sind, und uns schnell abkühlen, an einen kalten Ort oder in Schatten gehen, oder wenn wir uns auch blos nur auf einmal nach starker Bewegung der Ruhe überlassen. Es giebt häufige Beispiele von gefahrvollen Krankheiten, Halsentzündungen, Brustbeschwerden, Lungenschwindsuchten, welche durch diese Unvorsichtigkeit herbeigezogen wurden, und die man mit mehr Vorsicht vermeiden konnte.

Die schnelle Abwechselung der Luft ist unserm Körper weniger nachtheilig, je mehr wir uns an die freie Luft gewöhnt haben; wenn indessen der Abstand von der Hitze zur Kälte sehr groß ist, besonders wenn eine nasse Kälte auf die Hitze, oder feuchte Wärme schnell auf kaltes Wetter folgt, so ist beinahe jeder Körper dafür empfindlich. Unser rauhes Klima erfordert, daß wir bei unserer Kleidung auf den schnellen Wechsel der Witterung Rüksicht nehmen, und uns, besonders im Frühjahr, nicht zu leicht kleiden. Wer im heissen Sommer, nachdem er sich vielleicht auf einer Fußreise erhizt hat, plözlich von einem kühlen Gewitterregen befallen und durchnässt wird, suche sich fortdauernd stark zu bewegen, wechsele die Wäsche, wenn sie vorher gewärmt werden kann, trinke warmen Thee oder Wein, leztern jedoch anfangs nur in kleinen und nach und nach verstärkten Portionen.

Die ersten Folgen einer plötzlichen Erkältung emerkt man gewöhnlich an einem Schaudern, fröstelin, welches den ganzen Körper durchläuft, esonders den Rükken einnimt; darauf folgt ein umpfer Kopfschmerz, Rükkenschmerz, Kolik, lebelkeit, ein Mißbehagen. In diesem Falle ucht man durch Bewegung und warmes Getränk ie Ausdünstung wiederherzustellen; auch lau-varme Fußbäder sind dienlich. Sollte man schon eberhafte Zufälle, einen anhaltenden Frost und arauf trokkene Hitze bemerken: so wird die Aus-dünstung am besten durch ein lauwarmes Bad ergestellt werden. Man setzt sich darauf in starke Bewegung und nimt warmes Getränk.

Es ist erquikkend, die Wäsche zu wechseln, venn man sich erhitzt hat, und gewöhnlich ver-ert sich das unangenehme Frösteln sogleich her-ach; aber dieses Wechseln darf nicht an einem alten Orte, nicht in der Zugluft, nicht mit ühler Wäsche geschehen, wenn man die Erkäl-ung verhüten will.

Wer sich stark erhitzt hat, muß schattigte nd kühle Oerter vermeiden, sich nicht sogleich iedersetzen, sondern so lange, bis er völlig ab-ekühlt ist, in mässiger, und nach und nach in erminderter Bewegung bleiben. Hat man sich

auf einem Spaziergange stark erhitzt, so verlängert man lieber seinen Gang, geht nach und nach langsamer, so daß man wenigstens schon halb abgekühlt in die steinernen oder doch kühlern Gebäude kommt.

Kommt man nach einem Spaziergang schwitzend nach Hause, so sollte man so lange, bis man abgekühlt ist, den Kopf bedekt behalten. Nicht selten empfindet man, wenn man in vollem Schweiße ist und an einem kühlen Orte den Huth ablegt, bald ein Schaudern, auch wohl Kopfschmerz. Man thut sehr wohl, sich nicht gleich zu setzen, wenn man stark erhitzt ist, sondern so lange, bis man abgekühlt ist, in der Stube auf und nieder geht.

Viele traurige Erfahrungen warnen uns gegen das kalte Trinken auf Erhitzung. Unheilbare Lungensuchten, Geschwülste des ganzen Körpers, Brustwassersucht, haben ihren Ursprung nicht selten allein von dieser Veranlassung. Ein Mensch trank, nachdem er sich stark erhitzt hatte, eine beträchtliche Portion kalten Wassers. Wenige Minuten nachher befiel ihn eine Verdunkelung des Gesichts; er taumelte, fiel nieder, der Athem ward schwer, das Gesicht blau und mit Blut unterlaufen, Hände und Füße wurden

kalt; der Puls war kaum fühlbar. Dieß beobachtete der Amerikaner Rush an mehrern Personen im heissen Erdstriche. Wo nicht schleunige Hülfe erfolgte, wären sie nach 4 bis 5 Minuten todt. Bei andern entstanden nach einem kalten Trunk auf die Hitze Ohnmachten, Krämpfe und Schlagflüsse.

Man löscht den Durst nach der Hitze durch Zitronenscheibchen mit Zukker, in den Mund genommen, oder mit einem Apfel oder einem in Bier getauchten Stükchen Brot. Man suche sich, so viel möglich, zu überwinden, ungeachtet des brennenden Durstes nicht zu trinken. Nur in den ersten 10 Minuten ist diese Enthaltsamkeit etwas schwer; aber der heftige Durst nimt ab, je nachdem man kühler wird. Auch dann, wenn die Hitze etwas nachlässt, trinke man nur wenig auf einmal, und behalte das Getränk vorher eine Zeitlang im Munde. Am wenigsten darf es kaltes Getränk sein. Aber nicht nur das kalte Wasser, sondern auch Bier, Punsch, Wein, Branntwein, haben, auf die Hitze getrunken, nachtheilige Folgen. Es ist ein Vorurtheil, wenn man bei starker Erhitzung glaubt, sich den Durst ohne Schaden durch Branntwein löschen zu können. Nichts ist gefährlicher für den Magen und die Brust. Dieser Fehler veranlaßt nicht selten Ent-

zündungen des Magens oder der Lunge, und Lungenschwindsuchten. Hat man ja auf Hitze getrunken, so kann man einigermaaßen die schlimmen Folgen verhüten, wenn man sich sogleich Bewegung macht, um die Ausdünstung herzustellen, und hernach warmes Getränk genießt.

XXVII.

Nicht ohne den größten Nachtheil tritt der Mensch aus der Ordnung der Natur, in Rüksicht des Schlafs. Der Schlaf ist das größte Stärkungsmittel, die abgespannten Kräfte allmählig zu erheben, das gestörte Gleichgewicht der Verrichtungen des Körpers wiederherzustellen, die Reizbarkeit wieder zu besänftigen und neues Leben und Heiterkeit über unser ganzes Wesen zu verbreiten. – Der Schlaf des Gesunden ist ruhig, traumlos, und sein Erwachen ist heiter und voll neuen Kraftgefühls. Dieser Schlaf wird durch Arbeit und Thätigkeit, durch Bewegung und Genuß freier Luft, durch ein ruhiges Gemüth gewonnen; er drükt nicht, wie die Erschöpfung nach übermässigen Strapazen, zu Boden,

den, sondern er beschleicht uns sanft; unvermerkt träumt sich die Seele aus dem Zustande des Wachens in den des vollkommenen Schlafs hinüber.

Es kommt nicht sowohl darauf an, wie lange man schläft, sondern, ob es ein gesunder, ruhiger Schlaf ist. Ein solcher gewährt Herstellung der Kräfte und neue Heiterkeit, wenn er auch nur wenige Stunden dauert. Dieß ist der Fall bei dem arbeitsamen Landmann und bei Reisenden, besonders bei Reisenden zu Fuß. Kein Polster und keine Eiderdaunen geben den gesunden stärkenden Schlaf, der den Tagarbeiter auf seinem Strohlager besucht; sie können nicht die süsse Ruhe nach der Arbeit, nicht die Stille der Seele ersetzen, die auch das härteste Lager zu einem sanften Bette macht. Die Kunst führt blos betäubenden Schlaf herbei, aber nicht die geist- und leibstärkende Ruhe. Für einen gesunden Menschen, zwischen dem Alter des Kindes und Greises, sind sechs bis sieben Stunden hinlänglich zum Schlaf. Uebermässiger Schlaf mattet vielmehr ab, macht träge, stumpfsinnig. — Im Gegentheil reibt ein zu lange fortgesetztes Wachen die Kräfte auf, erregt einen unbehaglichen Zustand. Ueble Laune, Murrsinn, Trägheit, Arbeitsscheue, anwandelnder Kopfschmerz, fieberhafte Bewegungen, Schwindel, und endlich Ma-

gerkeit und Abzehrung sind die Folgen. Was ist nun erst der Vortheil des Studirens bei nächtlicher Lampe? Ausser daß man insgemein den Geistesarbeiten selbst den Zwang und Ueberdruß ansieht, den sie gekostet haben, und sie allem, was man bei heiterer Laune und voller Thätigkeit, bei muntern Kräften arbeitet, weit nachstehen, wirkt diese Ueberspannung auf die Gesundheit höchst nachtheilig. Ist es nicht widersinnig, die schönen Morgen im Bette verträumen und mit abgespannten Kräften sich in den Mitternachtsstunden widernatürlich zur Arbeit zwingen? Im Winter sollte man auch nicht gewöhnlich über die Mitternachtsstunde wachen. Im Sommer geniesse man den Schlaf vor Mitternacht: er ist sanfter, ruhiger, erquikkender, als nach Mitternacht. Der Mensch ist an diese bestimmte Ordnung der Natur gewöhnt, mit seinem Wachen und seiner Thätigkeit an den Tag, mit seiner Ruhe an die Nacht.

Auf Matrazen schläft man gesünder, sanfter, als in weichen dunstigen Federbetten; die Federbetten halten uns leicht über das Bedürfniß im Schlafe; sie setzen uns in ein schädliches Dunstbad, worinn man seine Ausdünstungen wieder einzieht. Ein reinliches, derb ausgestopftes Bette, ein derbes Kopfkissen unter dem Kopf, in ein

reines Tuch fest eingeschlagen, dazu eine leichte Bettdekke, giebt ein gesundes Lager. Unser nordisches Klima erlaubt uns jedoch nicht, die Federbetten im Winter zu entbehren; im Sommer ist eine mit Baumwolle oder Pferdehaaren ausgestopfte Dekke und ein Kopfkissen von dieser Art eine wahre Wohlthat. Man muß sich gewöhnen, gleich ausgestrekt, bald auf dieser, bald auf jener Seite, im Bette zu liegen, jedoch nicht mit dem Kopfe zu hoch, weil dadurch der übrige Körper in eine gekrümmte Lage kommt. Des Mittagsschlafs bedürfen junge Leute nicht; allenfalls kann man im heissen Sommer im Lehnstuhl ausruhen.

XXVIII.

Wer sich an jede Witterung, an die Abwechselung der Lufttemperatur, an Hitze und Kälte gewöhnen, und seinen Körper auf eine unvermerkte Art abhärten will, unternehme Reisen zu Füße. Ist es auch bequemer, zu Wagen oder zu Pferde zu reisen, so hat der Fußgänger den Vortheil, daß er von sich selbst abhängt, nach eigenem Gefallen an einem Orte so lange verwei-

en kann, als er will, — daß er alle Gegenstände, die er seiner Aufmerksamkeit werth hält, auf der Reise untersuchen kann, bei denen er sonst, von dem Fuhrmann abhängig, vorüber geführt wird, — daß ihn mancherlei Gefahren nicht treffen, die der Reisende, der sich fortziehen oder tragen lässt, nicht immer vermeiden kann; der Fußgänger weicht ihnen aus. Die Beschwerden der Fußreise werden unter den mancherlei Genüssen und Abwechselungen, besonders wenn man in Gesellschaft reist, nicht gefühlt. Rousseau sagt, er habe fast alle Zeit den Fußgänger vergnügt und heiter, aber den Reisenden im Wagen ernst und launigt gesehen. Um aber gesund und froh wieder zurük zu kommen, ist es gut, daß man folgende Gesundheitsregeln mit auf den Weg nimt:

1) Man übernehme sich nicht durch übermässige Anstrengung, oder allzu groſses Eilen. Die Müdigkeit giebt uns einen Wink, daß unsere Kräfte erschöpft sind, und wir der Ruhe bedürfen. Das allzu starke, besonders lang anhaltende, Laufen erschöpft durch übermässige Schweiße, und schadet der Lunge. Ein allzu schnelles Forteilen hindert uns im Beobachten.

2) Am wenigsten darf man sich im Anfange der Reise zu sehr anstrengen, besonders wenn man

eine Fußreise nach vorhergegangenem langen Sitzen und Stubenaufenthalt antritt. Die schnelle Abwechselung der heftigen Bewegung nach der Ruhe ist schädlich, und die zur Fortsetzung der Reise nöthigen Kräfte werden zu bald erschöpft. Nur in der Folge gewöhnt man sich leicht, immer größere Tagereisen zu machen, ohne daß dadurch der Körper leidet.

3) Man vermeide den schnellen Uebergang aus der Hitze in die Kälte und aus der Kälte in große Hitze; ferner, das schnelle Abkühlen des schwitzenden Körpers, das Trinken auf die Hitze.

4) Man trete seine Fußreise nicht gleich nach dem Essen mit vollem Magen an; das Fahren hingegen wird nach dem Essen zur Verdauung dienlich sein.

5) Auch auf Reisen darf man sich nicht der Unmässigkeit überlässen. Es ist ein schädliches Vorurtheil, daß man glaubt, man könne Speisen und Getränke, auch hitzige Getränke, im Uebermaaß ohne Schaden zu sich nehmen, wenn man sich nur darauf Bewegung macht. Gerade nach der Ueberladung des Magens wird die starke Bewegung um so schädlicher sein.

6) Es ist ein Vorurtheil, daß starke Getränke, besonders Branntwein, bei heissem Wetter die Hitze dämpfen sollen.

7) Wer im Winter zu Fuße reist, setze sich nicht nieder, um auszuruhen: dadurch ist er in Gefahr, zu erfrieren. Eben das hat man von dem Branntweintrinken zu besorgen, weil der Branntwein schläfrig macht.

8) Da man in manchen Gegenden schlechtes faules Wasser trifft, so kann man folgendes Verbesserungsmittel anwenden: Man nimt Kohlen, die eben geglüht haben, pulvert sie fein, und mischt unter ein Nössel Wasser etwa einen Eßlöffel dieses Pulvers, rührt es um, und lässt es einige Minuten stehen. Hierauf lässt man es durch Fließpapier langsam in ein anderes Glas laufen, in welchem es sich ohne Farbe, Geruch und Geschmak, also völlig rein und zum Trinken tauglich, sammeln wird. Man kann auch die Kohlen, gleich nach dem Glühen gepülvert, in wohlverstopfte Gläser gefüllt, mit auf die Reise nehmen und lange aufbewahren.

9) Man beobachte auf der Reise, so viel nur immer möglich, die Reinlichkeit.

10) Endlich vergesse man nicht die anzuwendende Vorsichtigkeit gegen Anstekkung, so wohl im Umgange mit verdächtigen Personen, als beim Durchreisen und Aufenthalt in angestekten Oer-

tern, wovon besonders gehandelt werden wird. — Und hiermit glükliche Reise!

XXIX.

Als Arzt kann ich es nicht gerne sehen, wenn junge Leute Tabak rauchen; noch weniger, wenn sie sich diese Sitte zum Bedürfniß gemacht haben. Durch den Tabak werden dem Körper eine Menge Säfte entzogen, die ihm in diesem Alter der Entwikkelung so nöthig sind; es entsteht durch das Uebermaaß des Tabakrauchens eine Vertroknung oder Verstopfung in den Gefässen; die Verdauung wird gestört, wodurch natürlich die Ernährung des Körpers leidet; Magerkeit und ein merkliches Zusammenschrumpfen der sonst so blühenden Haut erfolgt. Indem mehr Säfte, als wegen der allgemeinen Vertheilung derselben in dem ganzen Körper dienlich ist, durch die Reizung der in den Mund sich öffnenden Ausführungsgänge der Speicheldrüsen hingeleitet werden, leidet das Verdauungsvermögen, welches zur Bearbeitung der Speisen der Säfte bedarf. Die Absonderung des Speichels wird gestört, oder doch so sehr beschleunigt, daß daher ein Speichel

entsteht, welchem die zur Verdauung gehörige Beschaffenheit mangelt. Das scharfe Salz, welches sich aus dem Tabaksrauche entwikkelt, wirkt als ein Reiz auf Schlund, Magen und Gedärme; daher auch die Trokkenheit im Munde. Obgleich die Gewohnheit die Nerven etwas gegen diesen Reiz abstumpft, so benimt sie doch nicht die nachtheiligen Folgen davon, wenn Personen, die Mangel an Säften haben, Tabak rauchen. Man lernt aus dem Gesagten, daß immer die Folgen der Reizung auf die Speicheldrüsen vorhanden sind, wenn man sich auch gewöhnt hat, beim Rauchen nicht viel auszuwerfen. — Kurz, das Tabakrauchen ist ein sehr entbehrliches Bedürfniß, und glüklich, wer ein Bedürfniß weniger hat, das ihm noch überdieß leicht schädlich werden kann!

XXX.

Gesundheit ist der vollkommne Zustand einer Sache. Wir brauchen diesen Ausdruk bei lebendigen selbstthätigen Wesen; so sagt man „gesunde Vernunft“, wenn unser Urtheil mit den Gesetzen des richtigen Denkens übereinstimmt;

„gesunde Sinne", wenn wir dadurch die Gegenstände nach ihrem Verhältniß, ihrer Grösse, Farbe, eben so wahrnehmen, wie sie jeder gesunde Mensch wahrnimt. Jede Abweichung von diesem Zustande heißt man Krankheit. Ein gesunder Körper ist also, dessen Verrichtungen den Gesetzen der Natur gemäß vor sich gehen. Unser Gefühl lehrt uns deutlich in dem Wohlbehagen und Mißbehagen den Unterschied zwischen Gesundheit und Krankheit. Eine Krankheit ist entweder gleichmässig allgemein über den menschlichen Körper verbreitet, oder sie betrifft vornehmlich einzelne Theile. Beim Fieber bemerken wir eine Mattigkeit in allen Gliedern, Kopfschmerz, Mangel an Appetit und Verdauung; selbst die Seele nimt Antheil durch ein gewisses Mißbehagen und krankhafte Empfindlichkeit; in einem andern Fall leiden wir an einer Augenentzündung, an einer Wunde, an einem Geschwüre, und der übrige Körper ist dabei gesund, wenig oder fast gar nicht gestört. Hieraus sieht man, was allgemeine und örtliche Krankheiten sind.

Nie achtet man den Werth der Gesundheit mehr, als wenn man sie entbehren muß; aber der Gesunde sollte sich auch den kranken Zustand denken, um ihm möglichst zu entgehen. Sehr oft würden wir auch Krankheiten entfliehen,

wenn wir auf die ersten Abweichungen von unserer gewöhnlichen Gesundheit aufmerksam wären. Zuweilen befallen zwar heftige Krankheiten den vorher Gesunden fast auf einmal; ihre Entwikkelung geht so schnell, daß in wenig Tagen oder Stunden das Leben in Gefahr ist, auch oft der Kranke so sehr übereilt wird, daß es ihm unmöglich ist, auf Gegenanstalten Bedacht zu nehmen. Aber nie entsteht eine Krankheit in ihrer vollen Heftigkeit, ohne daß nicht eine mindere Krankheit oder Krankheitsanlage vorangegangen wäre. Die Zeit der völligen Ausbildung der Krankheit ist nur verschieden: sie kann Jare, Tage, auch wohl nur Stunden dauren. Jederzeit gehen mehr oder weniger Vorboten einer vollkommenen Krankheit vorher. Wenn die Krankheit auf einmal den Körper mit aller Wuth bestürmt, so sind entweder mancherlei Ursachen bereits seit längerer oder kürzerer Zeit vorhanden gewesen, wodurch der Körper geschwächt, also empfänglicher für die Krankheit wurde, d. i. schon krank war: es bedurfte also nur noch neuer Veranlassungen, und das Uebel kam zum völligen Ausbruch; — oder die Veranlassung zur Krankheit ist in dem Grade, daß der Körper äusserst heftig angegriffen wird, und ihr die vollkommenste Gesundheit nicht widerstehen kann, wie z. B. bei einer Vergiftung. Aber auch hier steigt die Krankheit, obwohl in unmerklichen, sehr

kurzen Zeiträumen, von einem mindern zu einem höhern Grade. Diejenigen Krankheiten, welche sich langsam ausbilden, lassen sich oft durch zeitige Sorgfalt während ihres Fortgangs zu einer grössern Verschlimmerung heben; die plötzlich entstehenden erfolgen größtentheils durch unsere Unaufmerksamkeit. Wir sehen also, wie viel der Mensch selbst beitragen kann, um den grössten Theil seines Lebens gesund zu bleiben, und die schon anfangende Krankheit in ihrem Fortgange zu hemmen.

Wir müssen auf die ersten Anzeigen einer Krankheit aufmerksam sein: denn je merklicher sie werden, desto hartnäkkiger pflegt die endlich erscheinende Krankheit zu sein. Je tiefer das Uebel eingewurzelt, je mehr es sich durch den ganzen Körper verbreitet, desto schwerer ist die Heilung. Der Anfang der meisten Krankheiten, wofern sie nicht durch eine gewaltsame plötzliche Ursache erregt werden, ist ein gewisses unangenehmes Gefühl, dem wir keine moralischen Ursachen zuschreiben können; ein Widerwille gegen sonst gewohnte und angenehme Dinge; Arbeiten, die uns sonst leicht wurden, fallen schwer, und sind uns zuwider; jede Anstrengung ermüdet uns ungewöhnlich, und ein alltägliches leichtes Geschäft wird zur Anstrengung. Diese

Unbehaglichkeit nimt merkbar zu. Bald entstehen auch allerlei Beschwerden: Schwere in den Gliedern, Müdigkeit der Füße, ungewöhnliche Ermattung, Mangel an Eßlust, selbst zu unsern Lieblingsspeisen, unruhiger Schlaf, voll ängstlicher Träume, Schläfrigkeit, üble Laune, Verstimmtheit des Geistes, eine ausserordentliche Furcht und Aengstlichkeit, grosse Empfindlichkeit gegen alles; leichtes Erschrekken; — diese Zufälle kommen immer öfter, und werden heftiger; — ein dumpfer Kopfschmerz, Frost, Hitze, wässrigte glänzende Augen. Besonders sei man aufmerksam auf jeden Schmerz, den man an irgend einem Theile des Körpers fühlt, und auch auf die Stelle, die er einnimt. Um so aufmerksamer muß man auf diese Krankheitsvorboten sein, wenn man ohnedem einen schwächlichen Körper hat, oder wenn an dem Orte, wo man sich befindet, eine gewisse Krankheit epidemisch herrscht. Man erinnere sich an die Veranlassungen zu einer Krankheit, an begangene Diätfehler, Erhitzung, Erkältung, Ueberladung des Magens, Sorgen, Kummer, Strapazen, oder zu vieles Sitzen.

Diese Warnungen der Natur dürfen nicht überhört werden. Vor allem vergesse man nicht, bei Zeiten den Arzt um Rath zu fragen; und wo fern man keinen Arzt erlangen kann, ist es

weit besser, sich der Natur überlassen, als durch einen unsichern eignen Gebrauch von Arzneien die Krankheit verschlimmern, oder seine Gesundheit vollends zerstören; dann beobachte man lieber ein zwekmässiges Verhalten, um nicht zu schaden, wo man nicht helfen kann.

Im jugendlichen Alter ist man meistens sogenannten hitzigen Krankheiten unterworfen, d. i. solchen, die ihren Anfall mit Heftigkeit machen, und einen beträchtlichen Widerstand in der guten Beschaffenheit des Körpers finden, welche die Kräfte sehr spannen; daher heftiges Aufwallen des Bluts, starkes Herzklopfen, Beängstigungen, grosse Hitze und heftiger Durst u. s. w. In diesen Krankheiten kommt es darauf an, die übermässig erhöhten Kräfte zu vermindern; jedoch muß diese Verminderung bis zu einem solchen Grade geschehen, welchen nur allein der Arzt bestimmen kann, wenn sie nicht lebensgefährlich sein soll. Daher geht auch im Anfange solcher Krankheiten, um ihren weitern Fortgang zu hemmen, oder doch zu verhüten, daß sie nicht schnell bis zur größten Gefahr wachsen, die Heilung dahin, diese Ueberspannung herabzustimmen. Man verhalte sich ruhig, vermeide jede heftige Anstrengung des Geistes und Körpers, entferne die Veranlassung zu starken Gemüthsbewegungen,

und folge überhaupt seiner Neigung nach Ruhe, nach dünnem Getränke, nach leichten Speisen. Ist man schläfrig und ermattet, so lege man sich nieder, unterlasse nicht, seinem Durst nachzugeben, ohne durch übermässiges Trinken den Magen anzuschwemmen. Man trinkt ein reines Wasser oder leichtes dünnes Bier; während des Frostes — Thee; esse dünne Suppe, aber keine Fleischspeisen; esse überhaupt wenig, ohne sich wider den Appetit dazu zu zwingen; hüte sich vor Erkältung und Erhitzung, und bleibe in einer gleichen gemässigten Temperatur. Ungeachtet des Fröstelns muß man sich lieber durch warme Kleider oder Betten, als durch eine heisse Stube, erwärmen; im leztern Falle wird man durch eine verdorbene Luft sich schaden, und die darauf folgende Fieberhitze ist um so heftiger. Man bediene sich übrigens keiner hitzigen Mittel, sondern lieber gar keiner Mittel; beobachte blos ein ruhiges Verhalten, und vermeide vornehmlich alles, was ohnedem einem Gesunden nachtheilig ist.

Kleine Unpäßlichkeiten vergehen nicht selten allein durch ein zwekmässiges Verhalten, wenn man nur gleich Anfangs auf sich aufmerksam ist.

XXXI.

Krankheiten, welche von einem Menschen zum andern dadurch übergehen, daß ein vorher Gesunder den Kranken, oder Dinge, die er an sich gehabt oder berührt hat, berührt, oder in der Nähe die um den Kranken befindliche Luft athmet, heissen anstekkende Krankheiten. Daraus erhellet, daß, wer diese Berührung des Kranken oder die Annäherung zu ihm in die verdorbene Luft vermeidet, auch sicher vor der Anstekkung solcher Krankheiten ist. Man rechnet unter diese anstekkenden Krankheiten vornehmlich die Pest, Flekfieber, Faulfieber, Fallsucht, Scharlachfieber, Blattern und Masern. — Bei andern Krankheiten erfolgt die Anstekkung nicht so leicht, wie bei erstern; dahin gehört das venerische Gift und das Krätzgift. — Aber so leicht es das Ansehen hat, daß man der Anstekkung einer Krankheit entgehen könne, so giebt es doch hierbei manches zu bedenken; denn zuweilen ist es unvermeidlich, mit an einer anstekkenden Krankheit Leidenden umzugehen; zuweilen ist es nicht möglich, alle Veranlassung zur Anstekkung zu vermeiden; aber daß einer dessenungeachtet mitten unter Kranken dieser Art gesund bleiben könne, verdanken wir den Vorsichtigkeitsregeln, die eben jetzt erwähnt werden sollen.

„Wie kann man der Anstekkung entgehen?" Wir wollen vorher fragen: „in welchem Falle sind wir der Anstekkung einer Krankheit am ersten ausgesezt?" — Wer mit grosser Aengstlichkeit und Furcht sich einem von einer anstekkenden Krankheit Behafteten nähert, wer nüchtern zu dem Kranken geht, oder nachdem er sich kurz zuvor einer heftigen Gemüthsbewegung, Schrekken, Zorn, Furcht, Gram, Traurigkeit ausgesezt hat; wer in vollem Schweisse in den anstekkenden Dunstkreis des Kranken kommt, oder den Kranken berührt, sezt sich der Gefahr der Anstekkung aus. Alles, was den Körper schwächt, vermehrt die Geneigtheit, angestekt zu werden, als heftige Strapazen, Nachtwachen, Mangel an Nahrung, oder an gehörig nährenden Speisen, beständiger Stubenaufenthalt, Gram, Sorge, Angst, eine unruhige Gemüthsverfassung. —

Hieraus sieht man, daß man, wo es Beruf, Familienverhältnisse oder dringende Umstände erfordern, sich dem Kranken getrost nähern kann; — wenn man zuvor theils alle Ursachen einer grössern Empfänglichkeit gegen die Anstekkung vermeidet, theils die Behutsamkeit beobachtet, daß man, ehe man sich ins Krankenzimmer begiebt, etwas Wein trinkt, oder den Mund mit Wasser und Weinessig ausspühlt, das Gesicht und die

Hände

Hände mit Wasser und Weinessig wäscht, wenn man Kranke anfasst oder heben und tragen muß. — Eben dasselbe beobachtet man auch, sobald man das Krankenzimmer verlassen hat. Bei dem Kranken schlukke man den Speichel nicht hinunter; vielmehr ist es gut, den Auswurf des Speichels zu befördern, indem man etwas kauet oder Tabak raucht. — Die Erfahrung lehrt, daß sich die Empfänglichkeit, angestekt zu werden, durch öftern Umgang mit dem Kranken vermindert; nicht nur dadurch, daß unser Muth zunimt, sondern selbst durch eine gewisse Gewohnheit der Konstitution. Wer Beruf hat, um Kranke zu sein, thut besser, er besucht den Kranken oft, und ist oft in seinem Zimmer, als wenn er sich nur dann und wann unter Zittern und Angst zu ihm wagt. So lange man der Gefahr, von einer anstekkenden Krankheit angegriffen zu werden, ausgesezt ist, muß man vornehmlich jene vorher erwähnten Ursachen vermeiden, welche die Geneigtheit zur Anstekkung befördern, sich in einer heitern ruhigen Gemüthsstimmung zu erhalten suchen; denn nie ist sie nöthiger als in solchen Fällen. —

Man mache sich fleissig Bewegung in freier Luft; nichts stärkt mehr als freie Luft. — Besonders sorge man für Reinlichkeit der Haut;

denn dadurch benimt man am besten den Anstekkungsstoffen den Zugang zu unserm Körper; daher ist fleissiges Waschen, öfteres Baden im Flusse im Sommer, sehr zu empfehlen. Man wird wohl thun, wenn man öfters badet, so lange man sich bei Kranken aufhalten muß. Kleider und Wäsche müssen oft gewechselt werden; besonders werden diejenigen, die man bei dem Kranken angehabt hat, fleissig gereiniget und an die Luft gehängt; dadurch wird verhütet, daß man nicht immer neuen Anstekkungsstoff in den Kleidern umher trägt, und daher selbst immer damit umgeben ist, oder daß man die Krankheit selbst mehr ausbreitet. —

Indessen ist es nöthig, die Behutsamkeit zu beobachten, daß man sich nicht der Kleider und Betten des Kranken, am wenigsten seiner Wäsche und Unterkleider, bedient; denn durch nichts werden Krankheiten leichter fortgepflanzt. Die Kinderblattern wurden 1718 durch ein Schiff aus Ostindien, welches 3 Kinder, die während der Reise die Blattern überstanden hatten, an Bord führte, aufs Vorgebirge der guten Hoffnung gebracht. Man verschloß das unreine Leinengeräthe in einen Koffer, nahm solches am Kap heraus, und gab es einer Einwohnerinn zu waschen. Diese bekam sogleich die Blattern, und in kurzer

Zeit griff die Krankheit so sehr um sich, daß die Kolonie beinahe ganz ausstarb. — Noch weit schneller, als die Pocken, theilt das Scharlachfieber sein Gift mit. — Ich weiß, daß einer meiner Bekannten diese Krankheit bekam, als er die Stiefeln eines Scharlachkranken angezogen hatte. Es ist Pflicht, uns zu hüten, daß wir nicht das unglükliche Werkzeug werden, wodurch anstekkende Krankheiten weiter um sich greifen.

Wenn man von einem anstekkenden Kranken kommt, sollte man nicht sogleich zu Personen gehen, die diese Krankheit noch nicht gehabt haben; am meisten hüte man sich, wenn man den Kranken, oder etwas, das der Kranke an sich hatte, berührt hat, einen Unangestekten zu berühren, ihm die Hand zu geben. Man setze sich nicht nieder, wenn man aus dem Krankenzimmer in das Zimmer solcher Personen kommt, die noch nicht von dieser Krankheit ergriffen sind. Hat Jemand aus einem Krankenzimmer voll Anstekkungsgift sich bei uns niedergelassen, so muß der Stuhl nachher gleich aus dem Zimmer geschafft werden. Man gehe nicht in denselben Kleidern, die man in einem solchen Krankenzimmer trug, in Gesellschaften.

Bei Krankheiten, deren Anstekkungsstoff weniger flüchtig ist, z. B. bei der Kräze, ist es

hinlänglich, daß man, ausser der strengsten Beobachtung der Reinlichkeit, die Berührung des Kranken mit schwitzenden Händen, das Küssen, das Tragen seiner Kleider oder Wäsche, oder die Betten, worinn er gelegen hat, vermeidet.

So sieht man denn, daß es möglich ist, bei genauer Aufmerksamkeit auf seine Gesundheit, selbst bei aller Veranlassung krank zu werden, mitten unter anstekkenden Kranken gesund zu bleiben.

XXXII.

Eine der grössten Plagen des Menschengeschlechts sind die Blattern; eine Krankheit, deren Name schon Entsetzen erregt, die zwar zuweilen sehr mild und ohne Gefahr verläuft, aber auch oft mit einer Bösartigkeit wüthet, von der nur die Pest etwas Aehnliches hat, so daß der dritte, vierte davon befallene Mensch daran stirbt; eine Krankheit, die mit allem verbunden ist, was nur die leidende Menschheit Schrekliches hat, wo Jeder die Pestluft des Kranken und seinen jammervollen Anblik flieht, wo kein menschliches Herz

den Jammer des Gequälten ertragen kann. An dieser Krankheit sterben järlich an 70000 Menschen; sie ist so allgemein, daß nicht leicht ein Mensch ihr entgeht; Keinem kann man dafür bürgen, ob er sie gelinde haben oder alle das Elend, das sie mit sich führt, erdulden werde, wo der Tod als ein rettender Engel verzweiflungsvoll herbei gewünscht wird.

Vergebens strengten seit Jarhunderten die Aerzte ihre Kräfte an, diese Krankheit zu mildern, oder wo möglich auszurotten. Der gute Genius der Menschheit führte aus Asien die Inoculation nach dem kultivirten Europa. Allerdings schüzte dieses Mittel Tausende vor der vollen Wuth dieser Pest; aber die Krankheit blieb; sie wurde vielmehr noch ausgebreiteter, und eine einzelne Inoculation verursachte oft hundert unglükliche Opfer, indem die Anstekkung dadurch in ganzen Gegenden verbreitet wurde. Es blieb immer Gift, mit dem wir impfen, und doch noch Gefahr, indem bei aller Sorgfalt der Kunst, wenigstens nicht in einzelnen Fällen, die traurigen heimtükkischen Folgen der Blatterkrankheit nicht abgewendet werden konnten, sogar unter 200 meistens ein Todesfall an inoculirten Blattern sich ereignete. Die Arzneikunst verdient Dank für die Milderung des Elends bei Individuen; aber wir

behielten noch immer die Pest unter uns. — Wie aber, wenn es ein Mittel gäbe, wo wir diese gefährliche und tödtliche Krankheit mit einer unbedeutenden Unpäßlichkeit vertauschen könnten; ein Faulfieber, oder die Pest selbst, durch ein Schnupfenfieber verhüten? — Wessen Herz klopft nicht, schon bei dem Gedanken an die Möglichkeit eines solchen Mittels, vor Freude? Wer fühlt nicht das Grosse in dem Gedanken, daß die ganze Menschheit dadurch von einer ihrer schreklichsten Krankheiten befreit, und Millionen dem Tode und Elende geweihte Opfer entrissen werden könnten? Welche Menschenbrust erweitert sich nicht bei dem ersten Stral einer solchen Hoffnung, besonders wer selbst schon in das Jünglingsalter getreten ist und nun die Gefahr sich denkt die ihm bei jeder Blatterepidemie, die seinen Ort besucht, bevorsteht, und die Ungewißheit, dem Uebel zu entgehen, ungeachtet der ängstlichen Verhütung aller Anstekkung; besonders wenn er weiß, daß die Pokken bei Erwachsenen ohnedem in der Regel weit gefährlicher sind, als bei Kindern! bei jenen kommt nun noch das mit vollem Bewusstsein verbundene Gefühl des Elends hinzu. —

Was seit Jahrhunderten ein schöner Traum war: Befreiung von dem Pokken-Elende; dieses stille Sehnen der Menschheit ist zur

Wirklichkeit geworden. — Lange schon gab es ein Rettungsmittel gegen die Pokken unter dem gemeinen Manne. Die Landleute in England, besonders in der Grafschaft Gloucester, so wie im Holsteinschen, wussten seit undenklichen Zeiten, daß an den Eutern der Kühe Pokken entstånden, die, wenn sie auf Menschen übergingen, eine sehr gelinde Krankheit hervorbrachten, und diese auf Lebenslang gegen die Kinderblattern gesichert wåren. Allein, wie das oft der Fall mit noch mehrern im Dunkeln befindlichen wichtigen Heilmitteln und Hausarzeneien ist, man achtete darauf nicht besonders, ob man gleich, wie im Holsteinschen, sogar absichtlich die Kuhpokken schon vor 40 bis 50 Jaren einimpfte, um gegen die Menschenblattern zu verwahren. An vielen Orten kannte man seit langen Zeiten die Kuhpokken, wusste aber nichts von ihrer schützenden Kraft; so wie manche Pflanze von dem Landmann gar wohl gekannt wird, ohne daß er ihre Kräfte in der Medicin oder in der Fårbekunst entdekt hat.

Eduard Jenner, ein englischer Arzt, ward zuerst auf diesen wichtigen Gegenstand aufmerksam, und nach 25järigem Forschen machte er die große Entdekkung, daß die Kuhpokken gegen die Menschenpokken schützen, — daß sie eine leichte Krankheit, oder vielmehr Unpäßlichkeit, her-

vorbringen, wenn man sie einimpft, — daß sie alles das Elend, was mit den Menschenblattern verbunden ist, verhüten. Erst dann, wie er die Gewißheit davon durch mannigfaltige Erfahrungen erprobt hatte, machte der große Mann seine Entdekkung bekannt. — Eine Menge Aerzte stimmte mit seinen Erfahrungen überein; und Tausenden wurden binnen Jaresfrist in England die Kuhpokken geimpft. Alle die, bei denen die ächte Vaccine ihre völlige Wirkung that, blieben von den Menschenblattern verschont, sie möchten mit Blatterkranken umgehen, oder ihnen zu wiederholten Malen nach allen Regeln der Kunst die Blattern eingeimpft werden. In kurzem verbreitete sich die Wohlthat von England aus auf das ganze kultivirte Europa, und jezt, seit 1798, als der unsterbliche Jenner zuerst die große Wahrheit bekannt machte, impft man bereits auf der ganzen Erde; sowohl am Ganges als an der Tiber, am Missisippistrom und an der Garonne, segnen dankbare Mütter den großen Retter ihrer Kinder. —

Es hat nicht an Gegnern gefehlt, welche aus mancherlei Absichten die Verbreitung dieser wohlthätigen Sache hinderten, oder durch bloße Räsonnements, durch Spitzfindigkeiten, den Werth derselben herabsetzen wollten. — Allein man

setzte ihnen Erfahrungen entgegen; man antwortete durch unzweifelhafte Thatsachen, und die meisten dieser Widersacher schämen sich jetzt ihres einfältigen Geschwätzes; andere sind die thätigsten Verbreiter der Vaccine geworden; sie haben überhaupt die Sache oft mehr genutzt, als ihre eifrigsten Freunde, die sich oft von ihrem Enthusiasmus zu weit führen liessen; sie machten erst auf die Sache aufmerksam, und die Widerlegung ihrer Zweifel durch Thatsachen war jedesmal ein neuer Triumpf für die gute Sache der Menschheit.

Unwidersprechlich sind die Erfahrungsbeweise, daß die Kuhpokken gegen die Menschenblattern sichern; allein ihr Erfolg muß auch regelmässig sein; ein Erfolg, der bei allen Aechtvaccinirten sich gleich ist, und den ein mit der Sache bekannter Arzt beurtheilen kann. Nur einem Arzte, der mit der Sache bekannt ist, kann man sich zur Impfung anvertrauen; er wird sowohl eine sichere Wahl des Impfstoffs treffen, als auch die wahre Beschaffenheit der erfolgenden Vaccine ausser Zweifel setzen. Daher auch nur geprüften, mit der Sache theoretisch und praktisch vollkommen bekannten Aerzten das Impfgeschäfte überlassen bleiben sollte. —

Jeder Erwachsene, der die Blattern noch zu fürchten hat, muß mit Dank gegen die Vorsehung

jenes einzige Rettungsmittel annehmen. Jenner schlug eine Brükke — wer wollte nicht lieber, um über einen reissenden Strom zu kommen, den bequemen sicheren Weg wählen, als sich einem elenden Nachen überlassen? — Im Nachen überlässt er sich der Blatterkrankheit, wenn ihm die Menschenpokken inoculirt werden; auf einem Boote schwimmt er mit Todesgefahr, jeden Augenblik von den Wellen verschlungen zu werden, wenn er sein Leben selbst der Blatterkrankheit preisgiebt. — Die Brükke ist da. Nun wählet! Man lasse sich durch keine Bedenklichkeiten irre machen. Ihr, meine jüngern Freunde, es sind nicht leere Speculationen, was ich euch sage; es sind nicht Theorien und Hypothesen, welche an dem Felsen der Wahrheit früher oder später scheitern. — Ich kenne es selbst, dies göttliche Rettungsmittel; ich selbst habe bereits über 300 vaccinirt; ich bin seit Jaren mit der Sache vertraut; ich kenne sowohl, was man in verschiedenen Ländern dafür gethan hat, als auch den mit eignen Augen beobachteten glüklichen Erfolg. Bei allem, was meinem Herzen theuer ist, beschwöre ich euch: — höret die Stimme der Pflicht, und eilet, dieses einzige Rettungsmittel zu ergreifen, da es noch Zeit ist! Hier ist die Wahl zwischen Todesgefahr und einer leichten Unpäßlichkeit auf wenige Tage. Glaubet mir, ich habe die Ein-

würfe gegen dies Hülfsmittel genau geprüft; ich habe Jare lang blos den aufmerksamen Beobachter gemacht, und mich dann erst selbst zur Unternehmung dieser Impfmethode entschlossen; aber mit der gewissenhaftesten Zuversicht sage ich: sie hat mich nie gereut, vielmehr mein Herz mit unendlichen Freuden erfüllt, so manchen Eltern ihre Kinder erhalten, die mitten unter Pokkenkranken und Blatterleichen geschützt blieben. Es ist nichts zu wagen, aber unendlich zu gewinnen. —

Tausende wurden gerettet vom Tode der schreklichen Blattern.
Heil der göttlichen Kuhpok'! Ewig segnet die Menschheit
Dich, o Jenner, Brittanniens Stolz, du Erster der Aerzte!
Jenner, so heißt der Vater der menschenrettenden Impfung. —
Wohl dir, du jetzig Geschlecht! Ein leichtes Ritzchen am Arme,
Drüber ein Pflästerchen, freit dich von Qualen und Elend und Tode.
An dem lebendigen Leichnam beginnt das Werk der Verwesung. —
Weh dem Herzen der Mutter! Auf ewig dahin ist die Freude!
Das ist ihr blühendes Kind nicht! — Weg von dem Bilde des Jammers,
Von dem Negergesicht, mit häßlichen Schwären bedekket!

Nur ein Tropfen zur Kühlung; aber der Tropfen versiegt auf
Schwarzer brennender Lippe. Verengt ist der Schlund voll Geschwüre;
Unauslöschbarer Durst. Wie zittern die krampfigten Nerven,
Hebt tiefseufzend die Brust bei jedem Zuge des Athems!
Luft gebricht dem Gequälten, in schwarzem Blute sich wälzend;
Heiser die Stimme, nur hörbar dem lauschenden Ohre der Mutter,
Weinend auf ihren sterbenden Liebling sich neigend, die Arme!
Krampfigtes Zukken der Händ', und Röcheln. Wie siedendes Wasser
Kocht's auf der Brust ihm. Der offene Mund; die halbgeschlossenen Augen! —
Ende die Qual, barmherziger Tod! Sonst endet die Mutter! —
Aber hier ist mein glüklicher Impfling. Nur wenige Tage
Bleichten die Rosen der Wange; leicht wie beim Schnupfen, das wißt ihr,
Kommt ein Fieberchen an. Wenn dreimal die Sonne gesunken,
Fliehet das Fieberchen hin. Schön, wie brennende Rose,
Blume des freudigen Lebens, blühet die schützende Pustel
In dem Kreis der Gesunden, beim Tisch und beim fröhlichen Spiele.

Seht ihr den Impfling der Kuhpok'? Aber, von Blattern vergiftet —
Grauenvoller Anblik! — ringt im Kampfe des Todes ein Kranker. —
Laß mir die Jüngste, die Einzige! fleht mit ringenden Händen
Und gen Himmel gehobenem thränendem Auge die Mutter.
Sieben Söhne gingen voran in wenigen Wochen;
Aber der blattervergiftete Pfeil traf, o Jammer! auch diese.
Brennende Thränen rächen an ihr die verspottete Impfung.
Minna war schön, wie das Morgenroth am Himmel heraufgeht;
Sechszehn Frühlinge brachten ihr Rosen. Der Würger aus Süden
Hauchte sie an. In knospender Blüthe welkte die Schönheit;
Anmuth und Reiz haucht' er hinweg vom Mädchengesichte.
Warum verbirgst du dich, Minna, unter der häßlichen Larve? —
Feuriges Auge, wie strahltest du freudiges Leben ins Herz mir!
Ach! ein Tropfen höllischen Giftes sprizt' in das Auge; —
Nun ist's vertroknet, ist ausgebrannt wie vom glühenden Eisen.

Solchen Leiden ist Rettung bereitet; die Stund' ist gekommen.
Ueber den Erdkreis tönt der Ruf der Erlösung vom Elend
Höllischer Blattern. Priester des segenspendenden Heilgott's
Wandeln umher; sie geben der freudethränenden Mutter
Den geretteten Säugling: In ursprünglicher Schöne
Kehrt zum Bräutigam wieder die Braut. Die Rosen der Jugend
Bleichet nicht mehr die Feindin der Schönheit, die giftige Pokke.

XXXIII.

Daß so viele Menschen schon in männlichen Jaren das Unglük haben, an dem unentbehrlichen Sinn des Gesichts zu leiden, daran ist Vernachlässigung und Verderbung der Augen in der Jugend Schuld. Insgemein wird man erst dann auf seinen grossen Verlust aufmerksam, wenn er nicht mehr zu ersetzen ist. Was soll man in dieser Rüksicht vermeiden? Was soll man thun?

Man strenge seine Augen nicht unnöthiger Weise durch Beschäftigung mit kleinen Sachen;

durch anhaltendes Lesen sehr kleiner Schrift an; gut ist es, diese Arbeiten nicht ununterbrochen zu verrichten, sondern dazwischen mit andern, die Augen weniger angreifenden, abzuwechseln. Nicht weniger hat das Interesse, mit welchem wir arbeiten, lesen, schreiben, Einfluß auf das Gesichtsorgan, besonders bei sehr reizbaren, etwas schwachen Augen. So greift eine solche Arbeit, wenn sie mit Theilnahme verrichtet wird, die Augen weniger an, als wenn sie kein Interesse für uns hat. Eine Lektüre, die Interesse für uns hat, sollten wir daher so lange aufheben, bis unsere Augen etwas durch die vorhergehenden anstrengenden Arbeiten ermüdet worden sind; selbst durch diesen Reiz können wir das ermattete Auge stärken, oder greifen doch bei einer solchen Eintheilung der Arbeiten das Gesicht weniger an. Doch ist auch hier alle Uebertreibung schädlich. Durch unnöthige Anstrengung, durch die Mühe, die man sich gibt, Gegenstände zu erkennen, und solche den Augen allzunahe zu bringen, die man doch in einer größern Entfernung deutlich sehen könnte, schadet man den Augen sehr. Man wird kurzsichtig oder übersichtig, wenn man sich zu nahe mit den Augen auf das Papier legt. Das Gefühl von Schmerz, von Drükken, von grosser Empfindlichkeit gegen das Licht, von einer schwächern Sehkraft, ist das Zeichen einer zu grossen

Anstrengung des Gesichts, welche Abnahme der Augen bleibend wird und mehr zunimt, wenn wir nicht beizeiten auf diese Warnungen der Natur aufmerksam sind.

Nichts strengt die Augen mehr an, als der Gebrauch der Gläser. Das anhaltende Sehen durch Sehröhre und Perspective hinterlässt bald Schwäche des Gesichts. Noch schädlicher für die Augen sind die Mikroscope; der Naturforscher Bonnet verlor dadurch sein Gesicht. Kann man wohl seine Augen mehr verderben, als wenn man bei gesunden Augen in frühen Jaren sich der Lorgnetten bedient, wohl gar aus Modesucht? Das Auge wird dadurch so geschwächt, daß der Gebrauch der Gläser, die man anfänglich aus Spielerei zur Hand nahm, unentbehrlich wird, und man sich dieses Hülfsmittels in einem Alter bedienen muß, wo andere nicht verwöhnte Menschen mit ihren natürlichen gesunden Augen weit besser sehen.

In folgenden Fällen kann man sich der Augengläser bedienen: wenn man kleine Gegenstände in einer gewissen Entfernung unterscheiden will, doch nie da, wo das gesunde Auge ohnedem hinreicht; wenn eine Schwäche des Gesichts eintritt, sei dies auch in frühern Jaren, so daß nahe Gegen=

genstände bei fortwährender Betrachtung dunkel, und wie in einen Nebel gehüllt, uns vorkommen, oder wenn beim Lesen und Schreiben die Buchstaben in einander laufen, und uns doppelt und dreifach erscheinen; wenn das Auge leicht ermüdet wird, und wir ihm nur durch Abwechselung der Gegenstände Erleichterung verschaffen können. Man muß sich dann ein solches Glas aussuchen, welches bei jeder Beschaffenheit des Auges das hellste und beste Licht gibt. Hat man nun einmal die Gläser nöthig, so muß man sich abwechselnd an beiden Augen derselben bedienen, damit das eine nicht vernachlässiget werde.

Die Anstrengung der Augen ist um so nachtheiliger nach der Mahlzeit, wenn viel Zudrang des Bluts gegen den Kopf vorhanden ist, oder bei allzu hellem, als auch bei zu schwachem Lichte. Ein zu starkes Licht schadet dem Auge durch einen zu heftigen Reiz, wenn man in sehr hellen Zimmern wohnt, wo das Licht von den weissen Wänden abprallt, oder wenn man in vollem Sonnenschein oder in einem stark erleuchteten Zimmer liest, besonders wenn dieß anhaltend geschieht. Man setze das Licht so, daß die Flamme nicht in die Augen leuchtet. Eben so nachtheilig ist ein zu schwaches Licht, wenn man dabei die Augen bei genauen Sachen anstrengt, z. B. das

Lesen in der Dämmerung, oder im Mondenschein. Das Licht darf nicht ungleich vertheilt sein, so daß das stärkste Licht nur von einer Seite ins Auge fällt, indem der übrige Raum nur schwach erleuchtet ist, oder wenn man aus dem Dunklen ins Helle sieht, oder anhaltend einen lichten Flek betrachtet. Dadurch bekommt das Auge eine einseitige Richtung, und die Lichtstrahlen fallen um so conzentrirter ins Auge und reizen solches desto mehr. Man setze seinen Arbeitstisch nicht so, daß man dem Fenster gegenüber sizt, sondern so, daß das Licht von der Seite einfällt, und überhaupt nicht die helle Sonne auf das Papier scheint.

Die Lampen mit Schirmen verursachen einen hellen Flek auf einer einzelnen Stelle, indeß das übrige Zimmer verfinstert wird. Wenn man bei einer solchen Lampe arbeitet, hat man das hell erleuchtete weisse Blatt vor sich, von welchem die abprallenden Lichtstralen desto stärker ins Auge fallen.

Das Schreiben bei Lichte greift das Auge weniger an, als das Lesen, und ist daher eine bessere Abendbeschäftigung; indem man bei dem Lesen leichter ermüdet. Um sich munter zu erhalten, kann man mit Lesen und Schreiben ab=

wechseln. Denselben Nachtheil hat das Lesen mit einem Augenschirme, indem man in der Nähe des Auges alles verdunkelt, und aus dieser Dunkelheit ins Helle sieht. Alle ungleiche Vertheilung des Lichts ist dem Auge schädlich.

Der ausschliessende oder mehrere Gebrauch des einen Auges vor dem andern verursacht eine Schwäche beider Augen; in dem einen durch die heftige Anstrengung, in dem andern durch Vernachlässigung der Uebung im Sehen.

Alles, was die Anhäufung des Blutes im Kopfe vermehrt, schadet den Augen; z. B. enge Halsbinden; das Warmhalten des Kopfs; wenn man warme Mützen in den geheizten Zimmern trägt. Scharfe Dünste, Staub, Rauch ist den Augen nachtheilig. Nichts schadet den Augen mehr, als die schnelle Abwechselung des Lichts und der Finsterniß; besonders schadet der schnelle Uebergang aus dem Dunkeln ins Helle.

Aber was kann man dazu beitragen, um sein Gesicht zu erhalten? — Ausser der Vermeidung dessen, wovor ich gewarnt habe, empfehle ich drei grosse Stärkungsmittel: frische reine Luft, gleiches mässiges Tageslicht und angemessene

Uebung des Gesichtssinnes. Die freie reine Luft stärkt mehr, als alles, das Auge, indem es ihm einen gemässigten Reiz gibt, wegen des Sauerstofs, der dem Auge zugeführt wird, wegen der gleichmässigen Vertheilung des Lichts und des ungehinderten Sehens in die Ferne in der freien Natur; dazu kommt die sanfte Abwechselung der Farben, das schöne, unserm Auge so wohlthuende frische Grün, die allmähligen Abstuffungen der Gegenstände unsers Gesichtskreises; daher Leute, die viel im Freien sich aufhalten, Jäger, Bothen, gemeiniglich vortrefliche Augen haben. Das Lesen in freier Luft, nur daß die helle Sonne nicht auf das Papier scheine, ist den Augen weit heilsamer, als im Zimmer. Eine mit Dünsten oder mit fauligten Stoffen erfüllte unreine Luft schadet den Augen, besonders wenn dabei scharfe Bestandtheile sind, die eine Augenentzündung erregen. Man benütze zu seinen Arbeiten so viel möglich das Tageslicht, im Fall man dabei die Augen braucht. Besonders stärkend für das Gesicht sind die heitern Morgenstunden wegen des sanften milden Lichts, welches in der Natur verbreitet ist. Die Uebung stärkt das Auge, so wie überhaupt jedes Organ, welches in Thätigkeit gesetzt wird. —

Man kann durch einen gemässigten Gebrauch des Auges, selbst durch Lesen und Schreiben,

sein Gesicht verbessern; wenn nur keine Anstrengung dabei ist; aber noch mehr wird das Auge durch die Uebung in der freien Luft gestärkt. Man kann es dadurch ausserordentlich weit bringen, um nach und nach Gegenstände in sehr beträchtlichen Entfernungen zu erkennen. Jäger, Ingenieurs, besonders die amerikanischen Wilden, haben darin eine bewundernswürdige Fertigkeit. Vornehmlich kann man in der Jugend sehr viel durch Uebung zur Stärkung und zur Richtigkeit des Gesichtssinnes beitragen. Die Stärke des Gesichts gewinnt durch Sehen entfetnter Gegenstände, um immer nach und nach mehr an ihnen wahrzunehmen. — Man nehme dann immer weitere Entfernungen. Diese Uebung kann an einzelnen Gegenständen geschehen. — Anfänglich werden die Fortschritte sehr wenig oder fast gar nicht merkbar sein; aber nach und nach wird man zu seinem Erstaunen finden, wie weit man es darin durch Beharrlichkeit gebracht habe.

Eben so sollte man sein Auge in der Abwechselung der Gegenstände des Gesichts üben. Man fasse bald nahe, bald ferne Gegenstände ins Auge. — Indeß ist es unmöglich, ohne tägliche und unermüdete Fortsezung dieser Uebungen seinen Zwek zu erreichen. — Selbst mit Lesen größrer und kleiner Schrift lassen sich solche Uebungen

anstellen; allerdings muß man alles vermeiden, wobei dem Auge durch Anstrengung geschadet wird. — Sehr wichtig sind die Gesichtsübungen im Betreff der Ausmessung der Entfernungen, der Höhen und Tiefen, die Vergleichung verschiedener Entfernungen mit einander, die Vergleichung der verschiedenen Gewässer, der verschiedenen Farben und ihrer feinen Abstuffungen.

Frägt man erst nach dem Nutzen einer solchen Uebung? Kennt man nicht die Vortheile, die uns ein vorzüglich gutes Gesicht bei so manchen Vorfallenheiten des Lebens gewährt? dieß unschätzbare Glük, noch den völligen Gebrauch dieses Sinnes zu geniessen in einem späten Alter, wo schon der größte Theil der Menschen um uns her halb blind ist? Will man denn dieses Glük erst durchs Entbehren schätzen lernen?

Auch schwache Augen kann man durch vorsichtig unternommene Gesichtsübungen, durch vielen Aufenthalt in freier Luft, allmähligen Uebergang von dem Lesen gröberer Schrift zu kleiner, besonders durch den Anblik des frischen Grüns in den dämmernden Morgenstunden stärken. Man muß den Menschen immer auf sich selbst hinweisen, damit er gewahr werde, wie viel er selbst

zu seiner Kultur an sich thun könne, ohne sich auf fremde Hülfe zu verlassen.

XXXIV.

Die Kunst, das abgewichene Gleichgewicht der Kräfte des menschlichen Körpers herzustellen, ist die **Heilkunst**. Unter diesem Namen wird eigentlich blos die Ausübung jener Kunst verstanden, welche die Heilkunde, d. i. die Kenntniß des Menschen in Betreff seines gesunden und kranken Zustandes, voraussetzt. Die Gesundheit und Krankheit sind grossentheils von äussern Einflüssen abhängig; allein diese wirken auf den lebendigen Menschen auf eine ganz andere Art, als auf leblose Körper. Der Mensch ist eine wundervolle Zusammensetzung von Kräften und Wirkungen, die durch ein unbekanntes Prinzip belebt werden, auf das so unendliche Einflüsse der Geister- und Körperwelt wirken und Veränderungen in ihm hervorbringen. Alles, was unser Auge sieht, unser Ohr hört, — alles, was uns umgibt, was wir geniessen, einathmen, was in der Nähe oder Ferne auf unser Dasein Bezug hat, — alle die mannigfaltigen Eindrükke auf unser geistiges

Vermögen, welche durch Empfindungen und Vorstellungen erregt werden, — alle diese ununterbrochenen Einwirkungen auf den Menschen haben Rükwirkungen zur Folge, und diese immerwährende Thätigkeit, welche durch Wirkung und Gegenwirkung in dem menschlichen Wesen erregt wird, ist es, die sein Leben und Sein ausmacht; in ihr liegt der Grund seines jedesmaligen so mannigfaltig veränderten Zustandes; denn das Leben besteht in einer zusammenhängenden Kettenreihe von Veränderungen, Abwechselungen, Wirkungen und Gegenwirkungen.

Wir können einen Zustand annehmen, worin diese Lebensthätigkeit des Menschen gerade nach bestimmten Regeln erfolgt, worin die Natur schädlichen Einwirkungen widersteht, und die Verrichtungen unserer Natur, d. i. alles, was zur Erhaltung des Menschen gehört, ungehindert von Statten gehen. Diesen Zustand nennen wir Gesundheit, und die Abweichung davon Krankheit. Hieraus ergibt sich schon mit einem allgemeinen Ueberblik der Umfang von Kenntnissen desjenigen, welcher jene Abweichungen zu dem regelmässigen Zustande der Gesundheit zurükbringen, d. i. Krankheiten heilen will.

Wer menschliche Krankheiten heilen will, muß zuvörderst den Körperbau des Menschen, die in

ihm thätige Lebenskraft, dann die Verhältnisse in denen der Mensch mit der Geister- und Körperwelt steht, als Körpermasse und als belebtes Wesen und als Mensch betrachtet, kennen. Von dieser Seite müssen wir das Studium der Arzneikunst in seinem ganzen Umfange als Kenntniß des Menschen in seinem gesunden und krankhaften Zustande, und als Kenntniß und Anwendung der Mittel, das aufgehobene Gleichgewicht seiner eigenen Kräfte, wie seiner Verhältnisse, herzustellen, betrachten. Die Heilkunde ist daher blos ein Zweig der allgemeinen Naturkunde; aber sie kann eben so wenig für sich allein gründlich erlernt werden, als der Mensch mit der ganzen übrigen Natur in einer genauen gegenseitigen Verbindung steht, ob sie gleich vorzüglich den Menschen zum Gegenstande ihres Forschens hat. Nur Der kann auf den Namen eines wahren Arztes Anspruch machen, der diese vielumfassenden Kenntnisse der Natur vereinigt. Denn wie ist es möglich, nach vernünftigen Grundsätzen den Krankheitszustand der menschlichen Natur zu verbessern, ohne den Menschen zu kennen? Groß sind diese Kenntnisse; denn der Hinblik auf sie ist die Aussicht auf den Ocean; sie haben dem Geiste der grössesten Weisen jedes Zeitalters einen unerschöpflichen Stoff der Beobachtung und des Forschens dargeboten. An das Krankenbette soll der Arzt

diese Kenntnisse schon mitbringen, um Gebrauch davon zu machen; und allerdings wird er hier vollends gebildet und vollendet; aber wissen muß er, was er sehen und beobachten soll.

In unsern Zeiten drängen sich Schaaren von Jünglingen zu dem Tempel der Heilkunst; freilich lagern sich die meisten blos an die Schwelle des Tempels, oder lesen die Votivtafeln, welche in dem Vorhofe aufgehängt sind, ohne die geheimnißvolle Sprache zu kennen, in welcher sie geschrieben sind. Keiner hat vieleicht, ehe er die grosse Reise antrat, an das gedacht, was er mitbringen muß, wenn ihm das Heiligthum geöffnet werden soll. Der verderbte Sprachgebrauch des gemeinen Lebens nennt freilich jeden, wenn er auch kaum bis an die Schwelle des Tempels gelangt ist, oder schon auf dem halben Wege dahin umkehrt, Arzt, eben so gut wie den in dem innern Heiligthume Geweihten; aber was gewinnt die Menschheit dabei? Ich frage jeden Jüngling, der im Begriff ist diese wichtige Reise anzutreten, ob er jemals in einer ernsten Stunde darüber nachgedacht hat: ob er Fähigkeiten habe, alle die grossen Kenntnisse zu fassen, die er nothwendig besitzen muß, wenn er mit Würde und nach dem Urtheil der Sachverständigen der Retter seiner leidenden Brüder sein will? ob er sich die nöthi-

gen Vorkenntnisse erworben habe, ohne die er jene höhern Wissenschaften nicht verstehen kann? Wie viele machen sich auf den Weg, ohne jemals davon geträumt zu haben, was ein wahrer Arzt wissen und thun soll! Aber man fühle nur einen Augenblik jene Vorwürfe, den Schmerz der Reue, den ein Mann empfinden muß, wenn er nur irgend des Nachdenkens fähig ist, der auch mit dem grossen Haufen leichtsinnig sich bis an die Schwelle des Tempels hindrängte, dort vielleicht erst von dem, was er an Kopf und Kenntniß hätte mitbringen sollen, hörte, daher ihm auch das Innere des Tempels verschlossen blieb; was muß er dann empfinden? Was muß er fühlen, wenn er endlich sich dennoch ans Krankenbette wagt, aber immer bedenklich sein muß, ob er auch die rechten Maasregeln zur Heilung gewählt habe, und es so dem blinden Ungefähr überlassen muß, ob seine Mittel heilen, oder die Krankheit verschlimmern werden! Er kennt ja selbst die Mittel nicht, die er anwendet, noch weniger ihr Verhältniß zu der Natur des Menschen; er weiß weder die Ursache der Krankheit, noch die Veränderungen, welche Arzneimittel, so wie tausend andere Einflüsse, in dem menschlichen Körper erregen: wie will er sie zur Umänderung der krankhaften Beschaffenheit benutzen? Er muß es sich selbst gestehen, daß er kein Arzt ist, und

wenn ihm auch alle Welt diesen Namen gibt; empfindlich muß seinem Herzen das Unheil sein, welches er durch seine Unkenntniß stiftet. Wie mancher brave Mann, der unter seiner Behandlung starb, wäre von einem verständigen Arzte gerettet worden! Wie sehr muß es ihn schmerzen, wenn er des Mangels an Sprachen und Vorkenntnissen inne wird, welcher ihm den Zugang zu den Quellen unserer Kunst und zur Erweiterung derjenigen Kenntnisse, wodurch er seinen leidenden Nebenmenschen so nützlich sein könnte, verschliesst! Können wohl alle Reichthümer für diese Gewissensgefühle entschädigen? Kann die Achtung, welche Unkundige einem solchen Mann bezeugen, die Dürftigkeit seines Wissens ersetzen?

Jüngling, der du nicht weisst, wohin dich dieser Weg führt, den du wandeln willst, ob zur Rettung deiner leidenden Brüder, oder zu ihrer Ermordung; wirf nur einen Blik auf die Erfordernisse des wahren Arztes; und dein Herz muß es dir sagen, daß der Entschluß, ein solcher zu werden (denn als Halbarzt und Quaksalber müsstest du dir selbst verächtlich sein), ernstes Nachdenken erfordert.

Diese Erfordernisse sind:

1) Allgemeine Kenntniß des Menschen, sowohl seiner intellectuellen als physischen Kräfte. Dahin zwekken die nöthigen Vorbereitungs- und Nebenkenntnisse des Arztes — Philosophie, besonders Seelenlehre, Naturgeschichte, Physik, Chemie, Mathematik.

2) Kenntniß des menschlichen Körpers und seiner Verrichtungen, sowohl im gesunden als kranken Zustande. Die Hülfsmittel dazu gewähren die theoretischen Wissenschaften des Arztes — Anatomie, Physiologie, Diätetik.

3) Kenntniß der menschlichen Krankheiten, ihrer Ursachen, ihrer Wirkungen auf den Menschen. Diese gibt die eigentliche Heilungslehre (Therapie); aber immer in Verbindung mit den vorher genannten Kenntnissen.

4) Die Kunst, diese Gebrechen zu heilen, künftigen Uebeln vorzubeugen, und die vorhandenen zu heben, die auf eine vertraute Bekanntschaft mit der Natur gegründet ist, und bald die sinkenden Kräfte unterstüzt und erhebt, bald die Abweichungen in den gewöhnlichen Gang wieder zurükbringt. Sie ist die Anwendung von den vorhergehenden Kenntnissen.

5) Ausgebreitete Kenntniß des grossen Magazins der Hülfsmittel der Kunst, ihrer Wirkungen auf die menschliche Natur, ihres Verhältnisses zu der Krankheit und unter einander, in Betreff ihrer Verbindung und Zusammensetzung. Es wird etwas mehr von einem Arzte gefordert als blos die Namen der Medikamente zu kennen. Und

6) über dieß Alles das praktische Talent, diese Kenntnisse auf einen einzelnen Fall anzuwenden, — der scharfsinnige praktische Blik, Krankheiten von einander zu unterscheiden, sie mögen nun einzeln erscheinen oder mit einander verwikkelt sein, offen dem Anblik daliegen oder unter tausendartigen Gestalten und Masquen täuschen, — Vereinigung dieser Kenntnisse mit einem vortreflichen Kopf und dem besten Herzen.

Dieses ist das Ideal des wahren Arztes und deutet auf den Umfang von Kenntnissen, den ein Mann besitzen soll, welcher auf diese Würde in den Augen der Sachverständigen Anspruch macht. Gute Aerzte suchen sich diesem Ideal so viel möglich zu nähern; wenigstens müssen sie einen Theil der hier angegebenen Kenntnisse besitzen, wenn sie ihre menschenfreundliche Kunst mit glüklichem Erfolg ausüben wollen. Wider=

spricht es aber nicht allem gesunden Denken, wenn man sein Leben und seine Gesundheit einem Menschen preisgibt, der gar nichts von diesem allen versteht, sondern sogleich Arzneimittel reicht, die auf gut Glük helfen oder schaden? Sachverständige heissen einen solchen Menschen einen Halbarzt, Empiriker, Quaksalber, oder Charlatan. Schon der Gedanke, sein Leben in den Händen eines solchen unverständigen Menschen zu wissen, ist schreklich.

Nach dem Vorhergesagten wird Jeder einsehen, was zu einem Arzte gehört, und welchem Arzte er sich anvertrauen kann. Wer einen guten Arzt gewählt hat, vertraue sich ihm ganz, und sei offenherzig gegen ihn. Der Arzt muß zugleich unser Freund sein, bekannt mit unsern Verhältnissen, unterrichtet von unserer Art zu leben, von unsern Gewohnheiten, unsrer Anlage zu Krankheiten, unserem Charakter, Temperament. Verheimlichung aus unzeitiger Schamhaftigkeit, oder aus Mißtrauen gegen den Arzt, schadet dem Kranken ausserordentlich, richtet die Aufmerksamkeit des Arztes von dem wahren Uebel ab, und hindert ihn, den zur Herstellung zwekmässigen Plan auszuführen.

Der Kranke muß selbst sich genau beobachten, um seinem Arzte angeben zu können, wo

es ihm fehle, und sowohl die der Krankheit zuvorgehenden Umstände als die ihm merkbaren Zufälle der Krankheit anzeigen. Auf einem guten Krankenbericht beruht die bessere Beurtheilung einer Krankheit von Seiten des Arztes, folglich auch die Heilung. Daß die Vorschriften des Arztes streng befolgt, die Mittel nach seiner Verordnung, sowohl in der von ihm bestimmten Zeit als in der bezeichneten Quantität, genommen werden müssen, erhellet von selbst. Der Arzt muß sich hierin auf den Patienten unbedingt verlassen können; ausserdem ist er nicht im Stande, seinen Heilplan gehörig fortzusetzen, und weiß nicht, was er auf die Wirkung der Arzneien oder anderer zufälliger Umstände rechnen soll. Der Kranke, der den Arzt durch Unterlassung des Gebrauchs der Arzneien, oder durch eigenen Gebrauch von Medicamenten oder Hausmitteln, oder durch Hinzuziehung eines andern Arztes oder eines Quaksalbers, ohne ihm davon Nachricht zu geben, zu täuschen glaubt, ist der grösste Selbstbetrüger; denn er wüthet gegen seine eignen Eingeweide. Wer einen Arzt hat, muß der gesunden Vernunft nach von Niemandem anders, als von ihm, Arzneimittel oder Rathschläge annehmen, es müßte denn sein Arzt solche wissen und billigen.

XXXV.

Der Mensch soll denken. — Wir kennen die unbegreiflich wundervolle Verbindung des Wesens, das in uns denkt, mit unserm Körper nicht; aber so viel lässt sich annehmen, daß von jeder Thätigkeit des Denkvermögens eine entsprechende Thätigkeit in den körperlichen Verrichtungen entsteht, daß der Zustand des Körpers von dem Zustande der Seele abhängt, und die Veränderungen, welche in dem Körper vor sich gehen, wieder auf die Seele wirken, und von ihr empfunden werden. Wir müssen uns nicht Geist und Körper als zwei ganz verschiedene Wesen denken, die auf eine gewisse Zeit in eine gegenseits oft lästige Verbindung gesetzt sind, so daß wohl gar ein Kampf unter ihnen, ein beständiger Kriegsstand, Kampf des Fleisches und Geistes, Statt finde; sondern wir müssen den Körper eben so gut, wie die Seele, zu dem Menschen rechnen; er ist nicht Mensch ohne diesen Körper. Man stelle sich ein lebenvolles G a n z e s vor, in einer rastlosen Thätigkeit: ein Wesen; Alles, was wir an dem Menschen wahrnehmen, geht auf e i n e n Zwek, auf den des Seins und Wirkens. Wir dürfen der Seele nicht erst einen besondern Siz anweisen, von welchem sie als Regentin ihre

Engel, die Gedanken, in den Körper umherschikt, ihre Befehle auszurichten; sondern wo menschlicher lebender Körper ist, da ist auch Geist; wo lebenvoller Menschenkörper ist, da wirkt dieser Geist, diese allverbreitete Kraft. Aber sehr verschieden ist die Wirkung dieser geistigen Kraft auf den Körper; anders ist sie bei einer frohen, anders bei einer traurigen Seelenstimmung; anders nach dem besondern Zustande des Körpers, ob er gesund oder krank ist. Allein man muß sich diesen gegenseitigen Einfluß zwischen dem Geistigen und dem Körperlichen nur nicht als eine mechanische Operation vorstellen, sondern sie ist ganz eigenen Gesetzen der lebenden Natur untergeordnet, die wir aus ihren von den mechanischen Gesetzen verschiedenen Wirkungen kennen. Wie anders wirkt z. B. die Wärme auf einen leblosen und einen belebten Körper! Den ersten durchdringt sie jederzeit nach der ihm eigenthümlichen Empfänglichkeit für den Wärmestoff nach allen ihren Graden; sie giebt ihm, nachdem sie selbst von einem höheren oder geringeren Grade ist, mehr oder weniger Wärmestoff ab; nicht so wirkt sie auf einen l e b e n d e n Körper; dieser nimt die Wärme nur nach einem gewissen Grad an; er wird von der Gluthitze oft wenig erwärmt, hingegen ein andermal von einem weit mässigern Grade von Wärme viel stärker durchdrungen.

Der Fieberkranke, im Froste, widersteht einem ziemlich hohen Grade von Wärme, so auch der abgelebte Alte. So ist es auch im Betreff der gegenseitigen Wirkung der Denkkraft und des Körperlichen; die Beschwerden des Körpers werden manchmal mehr, manchmal weniger, zuweilen fast gar nicht empfunden; die Seele vermag es, sich unter den grössten Schmerzen des Körpers zu erheben, und nach eigener Willkühr die Aufmerksamkeit auf andere Gegenstände zu richten. Ein Verbrecher in Italien ließ sich schlechterdings nicht durch die grausamste Folter zum Geständniß bringen. — Unaufhörlich rief er: io ti vedo! Er sagte nachher aus: unter diesen Worten habe er sich den Galgen, die Strafe, die auf das Bekenntniß seines Verbrechens erfolgen würde, lebhaft vorgestellt, und so den heftigen Schmerz überwunden.

Es mag nun die Einwirkung auf das Körperliche geschehen, auf welche Art sie wolle; so lässt sich doch annehmen, daß ihre Thätigkeit mit der Erregung der Lebenskraft selbst verbunden sei, und daß diese Erregung dadurch in einem ausserordentlich hohen Grade geschehe, daß durch die geistigen Thätigkeiten Bewegungen in den feinsten organischen Theilen erregt werden, welche einzeln jedem einzelnen Gedanken entsprechen. Daraus

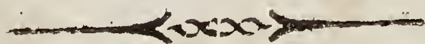
folgt, daß, je heftiger, oder je weniger unterbrochen diese Anstrengung der Seelenthätigkeit ist, auch jene organischen lebenvollen Bewegungen um so thätiger vor sich gehen. Eine solche heftige Erregung kann nicht anders erfolgen, als daß in den innern Theilen des Körpers sehr grosse Veränderungen vorgehen, welche nach Beschaffenheit ihres Grades und der besondern Konstitution des Menschen die Lebenskraft selbst mehr oder weniger angreifen; und daher sind die Folgen auf die Gesundheit, die Schwäche des Körpers von gestörter Verdauung, die früher als bei andern Menschen aufhörende oder doch ermattende Thätigkeit der körperlichen Verrichtungen unausbleiblich. Nach Beschaffenheit ihres Grades, ob die Denkkraft mehr oder weniger angestrengt wird, und nach Beschaffenheit der Konstitution, ob der Körper schon vorher durch Strapazen gelitten hat, ob besonders das Denkvermögen schon lange und stark ist angegriffen worden, ist der Einfluß des Gemüths auf den Körper. Hierbei kommt noch eine besondere eigenthümliche Beschaffenheit der Kraft der Denkwerkzeuge in Betracht; daher bei Einigen das Denken eher für die Seele Anstrengung wird, als bei Andern. Selbst die Gewohnheit kommt in Betracht, welche das Leben an das bewusste Denken anknüpft — ein denkendes Leben. Daher sagt man von

einem Menschen wegen des bei ihm vorzüglich wirkenden Theils: guter Kopf, grosser Kopf, auch schlechthin Kopf, bei dem die Denkkraft in eben solcher Wirksamkeit ohne Anstrengung sich äussert, als ein Anderer gewöhnliche körperliche Arbeiten verrichtet.

Aber anstrengend wird die Wirkung der Denkkraft, wenn man sie nicht gehörig kultivirt hat, oder solche dem Alter oder Kräften nach noch nicht gehörig entwikkelt ist, — wenn man sie an zu schweren Gegenständen, besonders anhaltend, übt, — wenn man sich in ein Chaos von unverdauten unverständlichen Begriffen verwirrt, und so an verborgenen unergründlichen Dingen abstumpft. Die Seele wirkt in diesen Fällen zu heftig in die ihrem Einflusse zunächst ausgesetzten Theile des Körpers, und so mittelbar auf den ganzen übrigen Körper, wovon Schwäche und krankhafter Zustand die Folge ist. Gewiß ist indeß, daß die nachtheiligen Folgen übermässiger Seelenanstrengung nicht sowohl vom tiefen Nachdenken über wichtige Gegenstände des Wissens, von Erforschung nützlicher Wahrheiten, als vielmehr von dem Studium fruchtloser Spitzfindigkeiten, leerer Speculationen, bewirkt werden. Im erstern Fall wird das Nachdenken durch die unbeschreibliche geistige Wonne entdekter Wahrheit von

Zeit zu Zeit ermuntert und unterbrochen; im zweiten gibt es unangenehme Empfindungen der getäuschten Hoffnung, der ohne Entdekkungsfreuden hingehaltenen Speculation; und die schönsten Erwartungen lösen sich in dem Augenblikke ihres Uebergangs zur Wirklichkeit in verdrießliche Träume auf. Daher gibt es so Viele, die durch das Studium mystischer, cabbalistischer, chemischer Gegenstände ihren Verstand eingebüßt haben. — Das ruhige Forschen, der sanfte Uebergang von dunklen Ideen zu hellen, die Beschäftigung mit für die Menschheit mittelbar oder unmittelbar wichtigen und nützlichen Dingen, wodurch die Aufmerksamkeit auf eine angenehme Art gefesselt wird, ist für den, der des Denkens gewohnt ist, nicht leicht eine gesundheitwidrige Anstrengung, wenn er bei dieser Vergeistigung nur nicht vergisst, daß er einen Körper hat, der einer besondern Sorge bedarf in Rüksicht auf Bewegung, freie Luft, Schlafen ꝛc. — Am stärksten äussert sich die Wirkung des Denkens im Gehirn, auf welches die Seele am meisten und vieleicht beim Denken am nächsten wirkt; daher dieser Theil am ersten die schädlichen Folgen der übertriebenen Geistesanstrengung erfährt. — Die übermäßige Thätigkeit, welche in diesem Hauptttheile des Menschen hervorgebracht wird, hinterlässt durch ihre zu grosse Reizung Schwäche, und diese Schwäche

wird um so grösser, um so daurender, je heftiger die Spannung ist. Ein Newton fand im späten Alter seine eignen Schriften, die er in der Jugend geschrieben hatte, unverständlich. — Aller schneller Uebergang in der Natur ist nachtheilig, und dies ist, wenn man nach langer Unterbrechung geistiger Arbeiten, oder wenn man, an solche wenig gewöhnt, sich auf einmal mit sehr schweren Gegenständen, besonders anhaltend, beschäftiget. — In diesen Fällen dürfte man selten etwas hervorbringen, das unserm Kopfe Ehre macht. Die niederschlagenden Leidenschaften, der Verdruß, die Angst, der Zwang, der Unwille, die Rachsucht, der Neid, der Stolz, machen die Anstrengung der Denkkraft um so schädlicher, so wie sich durch die erholenden Leidenschaften der Freude und Hoffnung ihr Nachtheiliges verliert, ja selbst die Arbeit in ein angenehmes Spiel sich verwandelt; denn was man gern thut, wird einem nicht sauer.



Verbesserungen und Druckfehler.

Seite 7 Z. 12 lies nun statt nur — S. 17 Z. 23 fehlt durch — S. 19 Z. 15 nach in fehlt ein S. 20 Z. 11 lies draußen statt daraußen — S. 22 Z. 2 l. Fahrenheit — Z. 12 l. beengt st. bewegt — Z. 25 l. lezteren st. ersteren — Z. 27 l. ersteren st. lezteren — S. 23 Z. 10 l. Altern st. Aeltern — S. 25 Z. 1 l. wenn st. woran — S. 35 Z. 18 l. Bewegung st. Beugung — S. 46 Z. 19 l. Kerkerluft st. Krankenluft — S. 48 Z. 21 l. den st. der — S. 49 Z. 26 l. ununterbrochen st. zu unterbrechen — S. 53 Anm. Z. 2 l. Hoetschanzky st. Hartsschanzky — S. 54 Z. 22 l., die st. der — S. 62 Z. 16 gestärkt st. gestört — Z. 22 l. seine st. seinen — S. 67 Z. 3 l. Sache st. Rache — S. 71 Z 17 l. schwindet st. scheidet — S. 83 Z. 5 l. Freunde! st. Freude — S. 86 Z. 2. l. veredeln st. verwandeln — S. 94 Z. 6 l. Potenzen st. Reizmittel — S. 96 Z. 3 fällt „gegen den übermäßigen Durst" weg, und folgt „wegen ꝛc." Z. 15 l. Tuche st. Buche — S. 116 Z. 17 l. wissen st. missen — S. 121 Z. 9. l. sagt st. seʒt — S. 165 Z. 2 nach an fehlt in Deutschland — S. 172 Z. 25 nach wie, l. die — S. 177 Z. 27 l. Sehen st. Sachen —